

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

**DE LA VIE MORTE À LA VIE VIVANTE
L'ÉCRITURE COMME MAÏEUTIQUE DE SOI**

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales
en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© SYLVIE LAVOIE

Avril 2014

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

Composition du jury

Jacques Daigneault, président du jury, Université du Québec à Rimouski

Luis Gomez, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Lucille Mandin, examinatrice externe, Université d'Alberta

Dépôt initial : 10 juin 2013

Dépôt final : 22 avril 2014

*Les mots ne me suffisent pas
pour décrire tout ce qui est arrivé
du moment où je suis restée seule et que j'ai fait un pas
un seul simple pas de la frontière de l'enfer au paradis
ou bien de la mort vers la vie
Ludmilla Chiriaeff*

*À ma fille, Dominique
et
à ma petite-fille, Claudie*

REMERCIEMENTS

C'est à mon directeur de recherche, Luis Gomez, que j'aimerais exprimer ma plus profonde gratitude pour son accompagnement sensible tout au long de la rédaction de ce mémoire. Véritable guide des ténèbres, il a su percevoir la lumière au cœur de mes plus grandes noirceurs. Je le remercie pour l'immense privilège de l'avoir eu comme éclaireur d'un chemin qui ne se dessine que pas à pas, sans savoir à l'avance ni le territoire à parcourir, ni les détours, encore moins les escarpements. J'ai partagé avec lui les doutes et les ravissements jusqu'à la joie pure et pétillante à la vue qui s'offre enfin en son point culminant. Je le remercie pour la confiance, l'intelligence, le cœur et l'âme qui teintent sa manière d'enseigner et de guider en toute délicatesse.

Je remercie également tous les merveilleux professeurs qui ont contribué, chacun à leur manière, à la construction et l'élaboration de ce mémoire : Danielle Boutet, Jacques Daigneault, Pascal Galvani, Jeanne-Marie Rugira et Mire-ô Tremblay, sans oublier ceux qui m'ont ouvert la voie du sens jusqu'à Rimouski : Jean-Philippe Gauthier, Serge Lapointe et Diane Léger.

À tous mes collègues et amis, pour le travail de co-crédation qui n'aurait pu voir le jour sans le reflet d'autant de miroirs réfléchis, un immense merci.

Finalement, un merci tout particulier à mon compagnon et époux, fidèle et ardent lecteur de tous mes écrits, pour sa présence sensible et ses encouragements bienveillants.

AVANT-PROPOS

À l'origine, je voulais devenir la preuve vivante qu'il était possible de sortir de mes contraintes biographiques de départ pour accéder à une vie entièrement libre. C'est à Marie Beauchesne (2012, p. 2) que j'emprunte cette expression « *contraintes biographiques* », à laquelle je donnerai le sens de tous mes conditionnements et déterminismes inhérents à mon milieu familial.

Je suis née à la fin des années cinquante, une époque de changement social profond au Québec, celui du passage de la grande noirceur à la révolution tranquille. La mienne, ma grande noirceur, durera cinquante ans, et la révolution qui s'en suivit n'eut rien de bien tranquille. Mes parents sont issus d'un milieu ouvrier et malgré leur désir de s'élever, ils furent très tôt rattrapés par l'histoire familiale faite d'inceste et de violence. Cette histoire devint aussi la mienne, scellée d'une génération à l'autre dans de sombres répétitions. J'ai vécu ces années de déni hermétique amputée d'une large part de ma vie, j'étais plus morte que vive dans une apparente normalité.

C'est ici que débute l'histoire de ma transformation, qui prit forme au cours d'une gigantesque quête de sens, précipitée par un diagnostic médical qui ne donnait pas cher de ma peau. J'écrivais depuis toujours, l'écriture devint tout naturellement le moyen privilégié qui me permit de freiner un course désespérée, ignorante que j'étais de ce que je fuyais tant. De page en page, j'ai rapatrié mes fragments éclatés, entamé un immense chantier de reconstruction, et suis devenue curieuse de découvrir le mode opératoire de ma plume sur le papier. Comment pouvait surgir à son encre des dimensions de moi que jamais je n'avais soupçonnées? Voilà ce qui me conduisit à m'engager dans cette maîtrise, engagement qui se couronne aujourd'hui par l'écriture de ce mémoire.

Je porte maintenant l'espoir que ma libération interrompe enfin ce cycle transgénérationnel qui se perpétue dans le silence et le déni. Je le fais en réparant à l'intérieur de moi toute trace de mes souffrances anciennes. Je le fais, pour ma fille, pour ma petite-fille, pour la mère que je suis, pour la femme, pour l'amoureuse, pour toutes les autres, pour le monde.

RÉSUMÉ

Avant tout, cette recherche se veut porteuse d'espoir. Est-il possible de s'évader de nos prisons aux invisibles barreaux? Peut-on sortir de l'implacable déterminisme de traumatismes passés pour accéder à la liberté? Comment accoucher de soi et naître une seconde fois en toute souveraineté? Nous assistons sans filtres et en direct à la mise au monde d'une femme au parcours accidenté qui s'étonne elle-même de sa manière de se transformer.

Bien que quelques fragments autobiographiques viennent faciliter la compréhension du lecteur autour de la problématique de départ qu'est l'inceste, l'auteure l'entraîne aussitôt au cœur d'un processus de transformation rendu possible par l'écriture. Au moyen d'extraits de son journal personnel qu'elle expose, relit, puis interprète, nous découvrons le potentiel transformateur de sa pratique d'écriture. Passant par tous ses escarpements, elle nous donne à voir non seulement sa quête de liberté, mais l'authenticité de son accomplissement. Il s'agit d'une recherche au plus près du vécu, une sorte d'écriture-réalité qui porte l'empreinte sensible et vibrante d'un être humain en pleine actualisation.

Mots-clés : Auto-transformation, maïeutique de soi, écriture performative, journal personnel, enfermement, liberté, histoires de vie, somato-psychopédagogie.

ABSTRACT

Above all, this research is bearing hope. Is it possible to escape from the invisible walls of our personal prisons? Can we have access to liberty by evading from the relentless determinism of past traumatic experiences? How can we give birth to ourself and come to life for a second time, in full possession of ourself? In this work, we witness live with no filters the rebirth of a woman on an injuring path, who surprises herself with her singular way of self-transformation.

Albeit some autobiographical elements which facilitate the understanding of the initial issue, incest, the author leads the reader at the heart of a transformation process made possible by her writing. As she reproduces excerpts from her personal diary, which she re-reads and interprets, we discover the transformation potential of her writing process. Passing through her different challenges, she demonstrates not only her quest of liberty, but also the authenticity of her accomplishment. This research reflects closely a life experience, a kind of reality writing which bears the marks of a human being in full actualization.

Key words : Self-transformation, performative writing, personal diary, confinement, liberty, life stories, somato-psychopedagogy

TABLE DES MATIÈRES

<i>REMERCIEMENTS</i>	xi
<i>AVANT-PROPOS</i>	xiii
<i>RÉSUMÉ</i>	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvii
<i>TABLE DES MATIÈRES</i>	xix
<i>LISTE DES FIGURES</i>	xxiii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATISATION : D'UNE VIE MORTE À UNE VIE VIVANTE....	3
1.1 Problématiser : Un télescope sur ma vie	3
1.2 Là d'où je viens... jusqu'à l'horizon que je vois.....	4
1.3 L'agneau égorgé : Une métaphore de rédemption.....	7
1.4 Ma vie morte : L'exil de soi	9
1.5 Ma vie vivante : Vitrail de mes fragments rassemblés.....	13
1.6 Ma quête : De l'enfermement à la liberté	14
1.7 Le problème : Une question d'invalidation	14
1.8 Ma question : Retracer mes pas sur la page.....	15
1.9 Mes objectifs de recherche	16
1.10 Pour conclure : Fenêtre ouverte sur horizon infini... ..	16
CHAPITRE 2 CADRE THÉORIQUE ET ÉPISTÉMOLOGIQUE : LES MOTS DES AUTRES QUI ENGENDRENT LES MIENS	17
2.1 Mon cadre théorique : Des auteurs qui fondent ma pensée pour soutenir mon advenir	17
2.1.1 Réparer le monde en soi	18
2.1.2 Risquer la liberté.....	20

2.1.3	Convertir son regard pour advenir	22
2.1.4	Œuvrer à son entièreté.....	24
2.1.5	Rencontrer l'Autre en soi	24
2.1.6	Pour conclure : des mots des autres à ceux de l'Autre.....	26
2.2	Mon cadre épistémologique : Une recherche au cœur de mon expérience.....	26
2.2.1	La recherche en 1 ^{ère} personne : le JE en abyme de l'intime au public pour produire un savoir utile à tous.....	27
2.2.2	La question de la subjectivité.....	27
2.2.3	La question de l'auto-interprétation	28
2.2.4	La phénoménologie comme approche pour saisir les effets de l'écrit.....	29
2.2.5	L'herméneutique comme approche interprétative	30
2.2.6	D'une pratique de soi à une méthode de recherche... ..	32
CHAPITRE 3 MA MÉTHODOLOGIE : DES MOTS ET DES IMAGES, UNE MANIÈRE D'ÉCRIRE QUI FAIT ADVENIR.....		33
3.1	Produire mes données : un dispositif ancré dans mon vécu.....	33
3.2	Mon journal comme méthode de recueil de données.....	34
3.2.1	Le journal d'itinérance	35
3.2.2	Le journal créatif.....	37
3.2.3	Le journal comme instrument d'intégrité.....	38
3.3	L'image comme une métaphore conceptuelle.....	39
3.3.1	Trouver des images : Les laisser me trouver.....	39
3.3.2	Créer des collages : créer ma vie	40
3.3.3	L'interaction entre visuel et écrit : une co-crétation	40
3.4	L'écriture performative: un axe transversal de ma recherche	41
3.5	L'écriture de mon mémoire : un choix méthodologique.....	43
3.6	Pour conclure : une manière de faire qui se concrétise.....	45
CHAPITRE 4 CORPUS DE DONNÉES : DES TEXTES QUI NAISSENT, S'ÉVEILLEN ET ME PARLENT.....		47
4.1	Là où les mots m'amènent : Sous le signe de ma mise au monde	47
4.2	La conception : Écrire pour rencontrer ma Vie.....	51
4.3	La gestation : Entre la naissance de l'écriture et celle de la lecture.....	53
4.4	La dilatation : Quand relire me fait advenir... ..	56

4.5	L'expulsion : Écrire, s'écrire, s'écrier, crier.....	60
4.6	La délivrance : Naître à ma vie libre	63
4.7	Pour conclure : une maïeutique de soi comme une marche pour la Vie... ..	67
CHAPITRE 5 SYNTHÈSE INTERPRÉTATIVE : DE QUELLE MANIÈRE MA PRATIQUE DE L'ÉCRITURE EST-ELLE TRANSFORMATRICE D'UNE VIE MORTE À UNE VIE VIVANTE?		71
5.1	De boucle en boucle : construire du sens.....	71
5.2	Conception : Écrire pour rencontrer ma vie	72
5.3	Gestation : Entre la naissance de l'écriture et celle de la lecture... ..	73
5.4	Dilatation : Quand relire me fait advenir	74
5.5	Expulsion : Écrire, s'écrire, s'écrier, crier.....	75
5.6	Délivrance : Naître à ma vie libre.....	77
5.7	Pour synthétiser : une maïeutique de soi comme une marche pour la Vie	78
5.8	Pour conclure : De l'image qui produit l'écriture à l'écriture qui produit l'image	79
CONCLUSION.....		85
BIBLIOGRAPHIE.....		87
ANNEXE 1 LA SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE.....		91

LISTE DES FIGURES

Figure 1 :	Symbole de la vie morte	7
Figure 2	Symbole de l'exil de soi	9
Figure 3 :	Symbole de la vie préservée	12
Figure 4 :	Symbole d'écriture-phare	15
Figure 5 :	Les 3 phases du journal d'itinérance.....	35
Figure 6 :	L'écriture de mon mémoire (un choix méthodologique)	44
Figure 7 :	Sous le signe de ma mise au monde.....	50
Figure 8 :	Symbole de conception.....	51
Figure 9 :	Symbole de gestation.....	53
Figure 10 :	Symbole de dilatation	56
Figure 11 :	Symbole de l'expulsion	60
Figure 12 :	Symbole de délivrance.....	63
Figure 13 :	Fragments de ma vie morte.....	67
Figure 14 :	Du collage au décollage.....	68
Figure 15 :	Maïeutique de soi par l'écriture : première représentation synthèse.....	80
Figure 16 :	Maïeutique de soi par l'écriture : deuxième représentation synthèse	81
Figure 17 :	Maïeutique de soi par l'écriture : troisième et dernière représentation synthèse	82

INTRODUCTION

Mon mémoire s'élabore sur 5 chapitres qui suivent les pas de ma transformation, depuis l'enfermement jusqu'à la liberté.

Le **chapitre 1** brosse un rapide tableau de ce qui me plomba aux enfermements d'une vie aliénée à tous mes conditionnements. Sans m'y attarder car j'ai choisi résolument de mettre l'accent sur le vivant, il permet au lecteur de mesurer l'amplitude de l'étirement entre l'enfermement et la liberté, et d'en dégager une question de recherche significative pour ma vie : De quelle manière ma pratique de l'écriture est-elle transformatrice d'une vie morte à la vie vivante?

Le **chapitre 2** se compose de deux parties : un cadre théorique et un cadre épistémologique. J'ai construit mon cadre théorique autour d'auteurs qui m'ont ouvert la voie de tous les possibles, me montrant le chemin de la liberté. Tout au long de mon mémoire, ce cadre constitue l'assise sur laquelle je m'appuie pour étayer l'interprétation de mes écrits.

Le cadre épistémologique quant à lui, établit la manière de me situer dans une recherche en sciences sociales. Il expose notamment les approches utilisées pour saisir mon expérience dans toute son immédiateté, la transformer en objet d'étude pour finalement l'interpréter.

Le **chapitre 3**, est un chapitre méthodologique. Il fait état des méthodes utilisées pour produire mes données jusqu'à l'écriture de ce mémoire. Il situe l'utilisation de mon journal personnel comme instrument méthodologique privilégié. Il donne également place à l'interprétation des images ou collages qui soutiennent cette écriture. C'est dans ce chapitre

que j'établirai ma manière d'écrire, une intentionnalité qui se pose comme un axe central, du début jusqu'à la fin.

Le **chapitre 4**, représente mon corpus de données. Il est composé d'extraits de mon journal personnel que j'expose et que je relis pour en saisir les effets et les interpréter. J'ai découpé mes écrits en fonction des étapes d'un processus de naissance, en d'autres termes, une maïeutique de soi. Ce thème de la naissance s'est imposé de lui-même après une première lecture de mes données, dans une présence attentionnelle sans intention précise, uniquement désireuse de m'ouvrir à ce qui cherchait à émerger. C'est précisément cette étape qui transforme mes données brutes en objets d'étude qu'il m'est ensuite possible d'interpréter.

Le **chapitre 5**, devient ma synthèse. Elle reprend ce qui se dégage du chapitre précédent dans une seconde boucle récursive. Ainsi, mes premières interprétations sont relues avec la même intention, capturées par une approche phénoménologique et à nouveau interprétées, pour construire du sens et répondre à ma question originelle. Je terminerai le tout en illustrant cette synthèse d'un modèle conceptuel de mon processus d'écriture.

Aux conclusions d'une recherche qui ne fait que m'ouvrir, je referai succinctement la trame de mon parcours et en identifierai les limites, pour terminer sur l'exploration de perspectives futures.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATISATION : D'UNE VIE MORTE À UNE VIE VIVANTE

*L'attendu ne s'accomplit pas
et à l'inattendu un dieu ouvre la porte
Euripide*

1.1 Problématiser : Un télescope sur ma vie

J'aborde ce chapitre comme si j'ouvrais une fenêtre sur ma vie pour en laisser voir la trame des fibres qui me tissent. Problématiser pour moi c'est exposer ce tissu qui me compose de manière à mettre en évidence les déchirures qu'on devine sous le rapiéçage et le raccommodage de toutes mes coutures. « Me raconter » ainsi a pour but de dégager, dans l'écart entre qui j'étais et qui je deviens, une question de recherche qui non seulement représente un intérêt significatif pour ma vie, mais peut aussi représenter une source de savoir utile pour d'autres. C'est pourquoi la trame de ma problématisation devient un éclairage posé sur ce spectre : d'une vie morte en total exil de soi qui me permet de survivre à l'horreur de l'inceste, jusqu'à l'accession à une vie vivante, libérée de l'implacable déterminisme associé à un tel vécu. Le problème se précise autour de ce qui fait obstacle à cette libération, et par ma question de recherche, j'espère en esquisser les voies de passage.

Au fil de cette partie, je raconterai donc quelques fragments de mon histoire. Ils se sont imposés d'eux-mêmes non pas pour illustrer d'horribles souvenirs, mais plutôt pour évoquer des événements si hautement traumatiques qu'ils permettront au lecteur de comprendre l'étirement dont il est question dans mon passage de la vie morte à la vie vivante, de l'enfermement à la liberté. J'aimerais donner à vivre au lecteur mon expérience

de l'enfermement sans l'enfermer dans quel qu'obscur histoire où les mots seraient un piège qui le capture à l'extérieur de lui-même. L'invitation serait celle de se laisser éprouver de l'intérieur, suivant l'écho de son propre chemin, oubliant aussitôt ce qui s'écrit par ma main. Le seul objectif de cette narration est d'en pouvoir mesurer l'amplitude, depuis l'enfermement qui fut le mien jusqu'à accéder à une vie neuve et libre. Bien plus que de relater l'horreur, mon désir est de faire naître un arc-en-ciel comme un pont pavé d'espérance menant à l'ouvert de tous les possibles. Car, je peux l'affirmer, tout est possible!

1.2 Là d'où je viens... jusqu'à l'horizon que je vois

De ma plume à son murmure, je laisse filer les mots comme on déroule une pelote de laine, brin d'encre qui s'inscrit pour dire sans maudire.

Les vents sont furieux. Je marche au sourd fracas des vagues qui emplissent mes oreilles. Les horizons se confondent, celui que je vois comme là d'où je viens. La perspective s'élargit pour me laisser voir le fil de ma vie, ou celui de ma mort, je ne sais plus. Je ne peux plus regarder la face des choses sans la conscience du « pile », comme cette manière qu'a Christiane Singer (2006) d'unifier ce que j'ai longuement vécu séparé. Elle dit dans toute sa justesse: « la joie et la détresse, le ravissement et la terreur [...] le meilleur et le pire, ne sont que le recto et le verso du même ». (Singer, 2006, P. 98).

Ma lumière est rattrapée par son ombre et plus j'y entre, plus je me rapatrie pour faire œuvre de vie. Il m'est désormais impossible d'évoquer mes débuts dans cette vie depuis la victime, sans porter mon regard sur l'envers des choses, sans y intégrer le sens de l'expérience, celui d'une incarnation qui portait l'espoir de la transformation, de la libération des générations précédentes comme celles qui suivront. Je connais le chemin du paradis, celui qui passe par l'enfer de tous mes enfermements. Mon chemin de liberté n'est pas à l'extérieur de mes propres frontières. Il est de verrous qui sautent et de portes qui s'ouvrent du dedans. Il fut de rencontrer en moi la douleur au plus profond enfouie et de la

laisser s'écrier jusqu'à son effondrement, jusqu'à ce que ses eaux bienfaisantes lavent tous les recoins de mon cœur, jusqu'à son acquittement. « *Seul celui qui a osé voir que l'enfer est en lui y découvrira le ciel enfoui. C'est le travail de l'ombre, la traversée de la nuit, qui permettent la montée de l'aube* ». (Singer, 2001, p. 28).

Là d'où je viens dignité et sacré sont piétinés, honneur banni, oublié. Là d'où je viens le mot transgression ne fait plus trembler et celui du tout permis s'écrit en lettres de sang. Là d'où je viens le temps ne s'égrène plus et la lumière a cessé de filtrer à la plus noire des nuits qui n'en finit pas. Je suis chercheuse de lumière.

La mort de mon père il y a près de deux ans, a définitivement changé la perspective de nos drames familiaux. À compter de ce jour je cessai de le voir comme le père qu'il avait été, pour que s'ouvre à mes yeux la trame de son voyage au-delà de cette vie, voyage d'une âme qui repartait avec bien lourd bagage. Je ne sais plus quand j'ai commencé de porter la responsabilité de notre libération. C'était avant bien sûr, puisque je suis entrée dans cette maîtrise avec l'intention de briser le cycle transgénérationnel, portée que j'étais par l'espoir de cette femme affirmant avoir « *vu des familles, des longues dynasties de vivants et de morts, réparées, pensées, apaisées par le travail d'un seul* ». (Singer, 2001, p. 100).

Je me sentais et me sens toujours le devoir de nettoyer nos ailes d'une marée noire déversée à perte de vue, depuis les cales de sombres paquebots aux huiles usées. À leurs ponts errent les fantômes de tous nos morts, victimes comme bourreaux, dont on ne sait plus finalement qui de ceux-là ont hérité de tel rôle ou de tel autre. Elle serait longue cette autre histoire où je raconterais de quelle manière j'ai acquis la conviction que pour faire cesser les dramatiques répétitions, les abuseurs autant que les abusés demandaient à en être libérés. Je sais aussi qu'il m'eut été impossible d'envisager une telle éventualité de son vivant. Quelquefois, comme pour moi, il faut savoir attendre par-delà cette frontière que l'apaisement survienne enfin.

Et pour jeter un pont par-delà le glauque de ces eaux, c'est sous la forme que voilà
que me sont venus les mots qui décrivent le mieux l'horizon que je vois :

La femme aux yeux qui ne ferment plus

L'horizon que je vois embrasse tous les mondes.

Je suis cueilleuse d'inespéré, d'irrémediable, de perdu

Les mains que je tiens ont cessé de trembler

De battre de violer de tuer ou d'être tué

À l'horizon que je vois nous formons une ronde

Si puissante qu'à ne rien faire elle essouffle les guerres

Je suis l'ouvreuse des cœurs de millénaires verrouillés

Je suis toutes les femmes et tous les consentements

L'horizon que je vois est terre dévastée

Je suis l'antiquaire des blasons ravagés

Je suis vidangeuse de tous les trésors jetés

Je recycle et astique, restaure et ressuscite

L'horizon que je ne vois pas il me touche et je le devine

Je suis la femme aux yeux qui ne ferment plus

Agneau égorgé, invincible et debout

Je bois aux roses de tous les sangs mêlés

1.3 L'agneau égorgé : Une métaphore de rédemption

C'est à Jean-Yves Leloup (2012) que j'emprunte cette métaphore de l'agneau égorgé, qui a souffert mais qui se tient debout, avec une force invincible qui ne fait pas de vaincus, capable de se tenir au cœur du vivant, dans toute sa fragilité et sa vulnérabilité. (Leloup, 2012).

Ma mère quitta le cloître pour se marier, sans savoir que cette union la maintiendrait, une vie durant, en longue claustration. Dix-huit ans à peine, et portant déjà les germes d'un destin scellé de violences, innommables. Je suis entrée dans ce monde quittant les eaux d'une mère morte, vidée de toute substance, aveugle et sourde à tout autre qu'elle-même, pansant ses plaies, pleurant son triste sort. Mon père, lui, savait charmer et amadouer, mais aussi tromper, battre et violer. Les mots tombent comme dalles de marbre, pierres tombales dures et froides renversées au silence d'un cimetière profané. C'est en lisant Cyrulnik(2004) que j'ai pu saisir à quel point ces dramatiques scénarios sont venus par-delà ma naissance construire jusqu'ici le terreau de cette recherche : « Avant le premier regard, avant le premier souffle, le nouveau-né humain est happé par un monde où la sensorialité est déjà historisée. C'est là qu'il aura à se développer ». (Cyrulnik, 2004, p. 46).



Figure 1 : Symbole de la vie morte (Image libre de droits, Google 2010)

Je n'ai jamais habité mon corps, je suis née sans frontières. Je n'ai pas perçu la violence des premières atteintes à mon intégrité, j'étais bien trop petite et j'avais bien trop besoin d'être aimée. Je me souviens avoir surtout ressenti le privilège qu'était aux yeux de mes sœurs le fait d'avoir accès au bureau de mon papa, ce bureau où personne n'avait le droit de pénétrer.

J'entends déjà battre les tambours qui annoncent l'escalade au rythme de mon cœur qui s'emballe. C'est avant même de débiter ma première année qu'eut lieu, lors d'une funeste réunion familiale au chalet de mon oncle, le terrible drame qui me ferait désirer mourir à

cinq ans. Tout petit corps pris de force par des hommes en oubli de leur humanité, cris qui s'épuisent et s'étouffent de ne pas être entendus. Ce traumatisme m'enfermerait aux murs clos d'une mutité que seule mon entrée à l'école réussirait à désamorcer. C'est aux oreilles sourdes d'une mère qui ne savait pas faire face que j'ai murmuré l'horreur de ce que je venais de vivre. Son hystérie m'a plongée dans un insondable abîme. J'apprenais que ni mon père ni ma mère ne me protégerait jamais. Son effroyable réaction ferait de moi la proie rêvée, silencieuse, désincarnée. Toute mon enfance j'ai traîné ainsi ma vie morte, ne m'éveillant qu'au pupitre de ma classe, véritable refuge au cœur de ma noirceur. L'école m'a sauvé la vie, agissant pour moi comme tuteur de résilience, comme l'explique Cyrulnik (2012) : « L'enfant trouve à l'école un facteur affectif, il s'arrache au milieu qui le rend malheureux, le professeur sert de tuteur de résilience même sans s'en rendre compte ». (Cyrulnik, 2012).

Je me souviens du jour, j'avais 8 ans, où j'ai alerté ma mère une autre fois. Ce jour sépare définitivement mon existence entre un avant et un après, d'une enfant tourmentée à une enfant bétonnée, qui effacerait de sa mémoire l'écrasante charge qui ne pouvait trouver à être accueillie. « L'instant fatal où tout bascule, tranche notre histoire en deux morceaux ». (Cyrulnik, 2004, p. 11). Je l'évoque et me revois devant elle, même réaction que la première. Je me sens aspirée du dedans, me refermant définitivement à l'opacité du déni qui me mènerait aux extrêmes de l'invalidation : ce que je vivais, je ne l'avais jamais vécu. Ceci est de toute première importance pour comprendre qu'à compter de ce jour, je perdis toute conscience des actes incestueux et à mes propres yeux, je ne l'avais réellement jamais vécu. Je demeurerais ainsi amputée de cette large part de moi-même, tout au long des quarante années qui suivraient.

La scène suivante est surréaliste : Je suis devant mes parents, pleurant toutes les larmes de mon corps. Ma mère hurle pour me faire avouer, mon père a les yeux baissés et ne dit rien, il sauve sa peau en sacrifiant la mienne. J'ai quatorze ans, je rase les murs de la polyvalente dans l'espoir de ne pas être vue. Je n'ai pas d'amis, encore moins de petit ami. Pourtant, c'est à n'y rien comprendre, je suis enceinte. À ce moment, je suis dans une

incompréhension et une confusion telle, je me demande encore comment j'ai fait pour ne pas basculer de l'autre côté.

Après l'avortement, je suis dans un état de délabrement psychique incroyable. Je reconnais aujourd'hui la profonde dépression dans laquelle j'étais plongée, sans soins. J'ai quitté l'école, cette école-survie, et suis entrée au service de mon père commerçant. C'était sans issue.

Plus de quarante années se sont écoulées depuis et aujourd'hui, un tel drame pourrait nous sembler totalement impensable voire inconcevable! Alors qui d'autre que Cyrulnik (2004) pour éclairer ce phénomène d'une époque, de nos jours, révolue :

Il y a dix ou quinze ans, certains grands noms de notre discipline affirmaient que les enfants n'avaient jamais de dépression et qu'on pouvait réduire leurs fractures ou arracher leurs amygdales sans les anesthésier puisqu'ils ne souffraient pas. (Cyrulnik, 2004, p. 38).

1.4 Ma vie morte : L'exil de soi

S'il m'est possible aujourd'hui de revisiter la mort, c'est que la parole qui monte est celle de la Vie. Je m'installe à hauteur d'oiseau, suffisamment léger pour permettre l'envolée, suffisamment haut pour embrasser le large d'un regard qui a cessé d'exclure ou condamner. L'instant est fragile, toute la grâce du monde m'entoure comme elle peut à tout moment s'évanouir aux grands vents que je devine, portés par l'indicible souffle de ce qui cherche à se dire. Je suis née le 15 septembre 2008 à l'âge de 50 ans. Ceci est l'histoire de ma vie d'avant, l'histoire de ma vie morte.



Figure 2:
Symbole de l'exil de soi
National Geographic Society
(2012, p. 42-43)

Aux heures de cette vie morte j'étais une survivante en exil d'elle-même, et c'est par contraste avec la Vivante que je suis devenue, que je prends la mesure de ce qu'il m'en a

coûté d'errance et de désespérance. Ce que je donnais à voir de l'extérieur ne laissait en rien deviner ces lieux désertés de l'intérieur, une demeure si encombrée de tous les sables de tous les déserts du monde qu'il me fut longtemps impossible d'y pénétrer. Cyrulnik (2010, p. 98) parle de l'admiration que suscitent les blessés souriants, mais compare cette protection installée à une bombe à retardement qui laissera plus tard exploser la détresse psychologique qu'elle recèle. Je me demande encore comment j'ai pu tenir si longtemps cette posture de présence aux autres sans l'être à moi-même. Dans son mémoire, Luis Gomez (1999, p. 61) dira : « Je m'étais fabriqué une coquille épaisse, protectrice qui maintenait la douleur et la souffrance à distance, et qui me tenait par la même occasion à distance des autres ». J'éprouve une gratitude infinie pour celle que je fus, de cette force qui me fit rester debout tout le temps qu'il fallut, jusqu'à ce que je sois capable de faire face à tout le dangereux, tapi au plus sombre de mes ombres.

Ma vie morte vêtue de présence absente, j'allais dans le monde, inconsciente de tout ce qui avait depuis longtemps cessé de hurler à l'intérieur de moi, et s'il m'arrivait parfois d'en percevoir l'écho plaintif, je me faisais aussitôt tortionnaire de cette prisonnière emmurée au cachot de mes profondeurs. Devant tant de violence elle s'est tue et dans cette mutité, je me suis perdue. Je me souviens m'être sentie à mille lieues du monde dans lequel j'évoluais, étrangère dans ma propre vie qui ne m'appartenait guère. Même si je fus du dehors capable d'exercer une activité professionnelle avec au plateau de la balance plus de succès que d'échecs, même si j'ai quelques amis fidèles avec qui j'ai toujours entretenu des liens authentiques et profonds, c'est malheureusement ma fille qui pourrait le mieux décrire les désastreux effets de cette présence absente. J'ai toujours été là sans y être, assurant la matérialité de l'existence, comme ma mère avant moi. « Les nouveau-nés ne peuvent pas tomber ailleurs que dans l'histoire de leurs parents ». (Cyrulnik, 2004, p. 49).

Ces mots qui s'écrivent me propulsent dans l'axe de ma lignée féminine. Sans connaître l'histoire de mes lointains ancêtres, je connais celle, jusqu'à mes grands-parents, douloureuse époque de pauvreté et de noirceur d'un début de siècle en milieu populaire, qui plus est, défavorisé, corrompu et perversi. Je n'ai qu'à laisser venir le souvenir de cousins et

cousines emportés violemment à l'aube de leur vie pour sentir le poids du lourd bagage transgénérationnel se poser aux frêles épaules de ma mère qui me donna la vie morte, rêves fracassés et ailes brisées aux coups portés à sa chair meurtrie. Et l'écho qui me percute, de l'enfant abusée que je fus, à la mère plus morte que vive que je devins, tenant en ses bras ballants une petite fille, malheureux miroir de tout ce qu'elle était incapable de voir.

Ailleurs je trouvais l'espace pour exister dans une fragile construction qui me construisait à mesure, à la maison nul échappatoire, sous mes yeux qui ne pouvaient voir, l'enfant-miroir de celle laissée pour morte de l'intérieur. Je dois ici faire une pause pour prendre dans mes bras cette mère-là, la tenir dans l'immensité de mon cœur qui n'a pu trouver que bien plus tard terreau fertile à son éclosion. Et si mon plus cher désir est d'y tenir aussi mon enfant, il me faut connaître l'attente patiente de la laisser venir en son heure. Au nom de cette absence ancienne, je fais le serment qu'au moment venu je répondrai présente, de tout mon cœur et de toute mon âme qui a si bien connu la sienne qu'en son sein elle l'a tenue.

Ma vie morte s'est échafaudée aux étroits corridors du déni hermétique qui me sciait en deux, ma vie normale et le reste. Les méandres du déni, du clivage ou de la dissociation sont complexes. Aucune geôle n'aura connu gardienne plus dévouée que la mienne. Effaçant inlassablement et méticuleusement toute trace des crimes subis, reléguant au plus profond de l'inconscient une enfant en état de choc. Elle construisit une véritable forteresse à sécurité maximum, d'où nul souvenir n'aurait pu s'échapper. La ligne est mince entre normalité et folie! Si j'avais fait miennes les terribles paroles de ma mère « Tais-toé, t'es folle, ça se peut pas... », ma vie morte aurait pu s'achever là, jour après jour, me berçant dans la salle commune d'un hôpital psychiatrique. Mais telle n'était pas ma destinée. Ce faisant, je suis devenue experte en matière d'invalidation de mon expérience. Le psychiatre Robert Neuburger (2005) rend intelligible ce phénomène de désinformation propre aux milieux si hautement dysfonctionnels que sont les familles incestueuses :

La désinformation consiste très précisément à nier les perceptions de l'enfant abusé. Ce que tu vois, tu ne le vois pas. Ce que tu entends, tu ne l'entends pas. Ce

que tu ressens, tu ne le ressens pas. Tu as rêvé, tu as imaginé. Tu es mauvais puisque tu as vu et perçu des choses qui n'existaient pas, tu racontes des choses qui sortent de ton imagination. Cela fonctionne parce que l'enfant concerné évolue dans un contexte où personne ne lui confirme sa propre perception. L'enfant qui ne peut se croire, se retrouve dans un état de perplexité anxieuse. Il peut aller jusqu'à plonger dans un état quasi psychotique qui lui fait douter de toute réalité. Chaque fois qu'il est confronté à une réalité, il se sent gagné par l'anxiété : Qu'est-ce que je perçois? Cela existe-t-il bien? Ou est-ce un effet de mon imagination? Et cet état peut durer des années. (Neuburger, 2005, p.85)

Ma vie morte fut un désert relationnel, sous des tonnes et des tonnes de béton armé qui protégeaient l'entrée, curieusement additionnée d'une absence de frontières et multipliée par une inquiétante manière d'amputer la réalité. Ma vie amoureuse fut plus d'une fois assassinée au tranchant de mes plus improbables chimères. Au territoire brûlé de ma sexualité, à la déflagration de mes illusions, que pouvais-je y trouver sinon de tristes répétitions, même offertes comme opportunité de desceller mes yeux fermés. C'est un long labeur de travail sur moi-même qui me rendit enfin la Vie, la vue, tous mes autres sens et mes trésors jetés. C'est en ces termes qu'en parle Jean-Yves Leloup (2000, p.72) : « La descente dans ces lieux de la mémoire où sont tenus enfermés, captifs, les ancêtres de notre histoire. Il s'agit de purifier, éclairer, ouvrir ce contenu transgénérationnel afin que, de nouveau, la vie triomphe ».



Figure 3 :
Symbole de la vie préservée
Image libre de droit, Google 2010

La vivante que je suis rend grâce au ciel, à la terre, aux montagnes et la mer, mais surtout à la Vie préservée qui lui permet d'y rêver, d'y croire et de l'appeler, cette vie vivante, véritable miracle d'une fleur éclore au beau milieu d'un territoire carbonisé. Et de larmes en larmes de fond, laisser de ses eaux salvatrices redonner vie jusqu'à cet incroyable amour qui, à l'ultime, s'est présenté. Je m'incline pour de mon front toucher terre fertile, riche humus de ma vie compostée.

1.5 Ma vie vivante : Vitrail de mes fragments rassemblés

Je fais œuvre de vie de mes mains expertes qui rassemblent les fragments épars de tous mes trésors jetés. Vitrail, ma Vie sur les rails d'un Réel qui me permet de créer. L'œuvre traversée par la lumière, tendue du désir de rendre à ses ombres leur profonde beauté. Nul besoin de chercher cathédrale, à chapelle que je vois, du dehors personne n'oserait entrer. Mais de l'intérieur le prodige s'est fait chaire, pour que s'y révèlent des promesses insoupçonnées. À son chœur vibrent toutes les couleurs anciennes, dorures et patines longuement astiquées. À chapelle que j'entends les orgues sont musique sublime, diabolique et céleste qui monte et remonte du plus profond des plus noires profondeurs. À chapelle que voilà je me fais un abri, lieu sûr où sans danger, je laisse s'ouvrir mon cœur. À chapelle que j'habite, jamais je ne suis seule, hors du temps m'y attend celle, laissée en chemin, patiente, patiente...

L'histoire de ma vie vivante est celle de la Vie « in extremis », depuis ma mort originelle jusqu'à ma mise au monde en son dernier tournant. Je suis née le 15 septembre 2008 à l'âge de 50 ans, dans le bureau du médecin qui en grosses lettres rouges écrivit en travers du formulaire : CANCER.

Devant la mort annoncée, d'abord le déni, comme à mon habitude, puis l'onde de choc de cette implacable condamnation, qui vint pulvériser tout ce qui m'avait si bien protégée, jusqu'à m'en faire une tombe. Je me souviens du long dialogue que j'entamai avec la mort, au rythme de mes pas dans les bois qui bordaient ma maison. Cent fois j'ai écouté Christiane Singer me répéter « Choisis la vie et tu vivras ». (Singer, 2001, p. 130).

Survivante, je l'avais toujours été et renouveler ces vœux n'avait à mes yeux aucun intérêt. Mon pacte avec la Vie devint celui-ci : Si je vis, je veux être vivante et vibrante! Si je vis, je veux la liberté et la légèreté! Si je vis, je veux être vivante, vibrante, consciente, légère et libre! Le sort en avait été jeté.

Les années écoulées depuis parlent d'éveil, d'assumance, de rapatriement de mes fragments, d'émergence de joyeux pétilllements, de foi et d'espérance, de creux et de crêtes, de persévérance, de consentement, d'étirement, puis contre toute attente, de tous les possibles, de vie neuve et de liberté.

1.6 Ma quête : De l'enfermement à la liberté

Dès lors je n'aurai de cesse de saisir à pleines mains la Vie vivante qui me rattrapait, et faire flèche de tout bois les occasions de transformation de mes enfermements en liberté. J'ai juré de devenir la preuve faite qu'il m'est possible d'accéder à une vie neuve, en dépit de mes contraintes biographiques de départ (Beauchesne. 2012. p.2). Car au nom de quoi devrais-je rester condamnée à perpétuité, condamnée à porter le poids de ce terrible bagage transgénérationnel qui fut le mien? Et si en œuvrant à ma libération je défiais les limites d'une seule vie? Alors réparer le monde en moi non seulement me redonne vie, mais fait naître l'espoir d'une réparation qui me dépasse, qui dépasse le cycle infernal des victimes et bourreaux, et libère d'autres cœurs empêchés d'aimer, aux invisibles barreaux de leur vie morte.

1.7 Le problème : Une question d'invalidation

Le problème en est donc que je suis passée d'une vie morte à une vie vivante, que mon vœu de changer de destin s'est entièrement accompli, mais qu'invalidant mon expérience au fur et à mesure, je ne sais pas que je l'ai fait. Chaque jour est alors un recommencement qui malheureusement, n'honore en rien le chemin parcouru.

Mais voilà qu'à l'instar de Claire Lejeune (1992), ma longue pratique d'écriture en a conservé la trace et que me relire me rend à moi-même, me redonne à ma Vie! « M'écrire, c'est m'absenter du monde pour être tout entier présent à soi ». (Lejeune, 1992, p. 35).

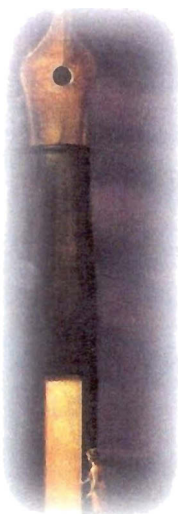


Figure 4:
Symbole d'écriture-
phare
Source inconnue, 2008

J'ai cessé de jeter aux oubliettes de mes armoires mes écrits, le jour où j'ai fait l'expérience de l'écriture performative, une écriture sans préalable, directe, une écriture vivante du vivant. (Gomez, 1999, p. 1). Je me découvre dans l'acte même d'écrire, qui devient un espace de rencontre d'un sujet en émergence. Au fil de mes cahiers je valide mon expérience et instaure à l'intérieur de moi les ancrages nécessaires à mon édification. Et plus encore, j'y trouve une parole qui me bouleverse, l'apparition d'une dimension insoupçonnée de moi qui m'invite à m'y déposer et, de l'intérieur, me laisser guider. Tel est mon chemin de liberté, fabuleuse aventure du vivant!

1.8 Ma question : Retracer mes pas sur la page¹

Cette question, quasiment auto-formulée, résonne à mes oreilles avec beaucoup de justesse. Comment puis-je rendre compte de mon passage de l'enfermement à la liberté, de la vie morte à la vie vivante, si ce n'est par le dispositif qui m'y a conduit patiemment: l'écriture. L'écriture-témoin, l'écriture-pièce-à-conviction d'une enquête pour remise en liberté, l'écriture-remise-de-peine pour la somme des années purgées, d'une condamnée à perpétuité.

De quelle manière ma pratique de l'écriture est-elle transformatrice d'une vie morte en une vie vivante?

¹ Titre du livre : *Des pas sur la page*, (Marité Villeneuve, 2007).

1.9 Mes objectifs de recherche

- Parcourir l'ensemble de mes écrits comme champ de production de données.
- Construire l'objet de recherche par une approche phénoménologique.
- Interpréter les données par une herméneutique instaurative.
- Comprendre mon processus de transformation sous l'angle de l'herméneutique du sujet.

1.10 Pour conclure : Fenêtre ouverte sur horizon infini...

Me voici à la fin de ce chapitre qui déroule les fragments de mon histoire dans une trame qui s'étire de la vie morte à la vie vivante, de l'enfermement jusqu'à la liberté. J'ai tenté d'en esquisser les contours, mettant en lumière les entraves qui demeurent au cœur de ma problématique actuelle. Bien que très partiel, ce contenu biographique vise à mieux se représenter ce dont il est question pour la suite : un processus de transformation par la médiation de la lecture et de l'écriture, une longue gestation des mots baignant à l'encre qui couve jusqu'à l'éclosion triomphante de la vie qui renaît.

Le prochain chapitre révèle le rôle qu'ont joué les auteurs dans l'édification de cette transformation, me permettant de déjouer tout diagnostic emprisonnant au connu pour ouvrir l'espace à l'inconcevable nouveauté. Ceci vient étayer l'importance de la lecture, non seulement de mes écrits mais aussi ceux des autres, des mots qui s'élèvent dans la vastitude d'un horizon agrandi.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE ET ÉPISTÉMOLOGIQUE : LES MOTS DES AUTRES QUI ENGENDRENT LES MIENS

*Entends que le monde ne s'arrête, père
qu'au bout de sa propre lutte; la nôtre
est telle une ombre bientôt défaite par le chemin.
Hélène Dorion*

2.1 Mon cadre théorique : Des auteurs qui fondent ma pensée pour soutenir mon avenir

J'ai articulé mon cadre conceptuel autour des quelques auteurs indissociables de mon processus de transformation. Je n'ai pas le souci d'être exhaustive. J'ai accolé à chacune de ses parties un titre évocateur du concept fondamental dont il est question. Chacun d'eux représente une étape intrinsèque de mon propre cheminement. Avant de leur donner la parole, un portrait sommaire de mon rapport à la lecture me semble approprié pour comprendre de quelle manière elle fut constitutive de mon auto-transformation.

Du moment où j'appris à lire, je découvris la magie des mots qui me faisaient oublier mes maux. La lecture fut longtemps pour moi une sorte d'évasion, puis elle devint peu à peu le lieu de rencontre d'une parole qui me permettait de sortir de mon univers clos, d'ouvrir mon horizon sur une autre perspective que la grisaille de mes jours ou les ténèbres de mes nuits.

La lecture de certains de mes auteurs préférés me fait encore l'effet de grandes bouffées d'air frais. Ils m'ont permis d'inscrire dans ma mémoire une compréhension nouvelle de mon parcours, de valider l'expérience que je maintenais encore à distance, et

surtout, d'ouvrir mon espace à d'autres possibles. Il en fut pour me faire vivre des résonnances telles, que j'en étais définitivement déplacée, même à l'intérieur de moi, envolée dans l'immensité. Quand j'ai fait l'expérience de la communauté d'apprentissage que sont mes collègues de maîtrise, j'ai découvert une manière de continuer de faire ce que ces hommes et ces femmes que j'ai tant aimés faisaient aux pages des livres que j'ai lus, déposer dans plus grand ce que je n'étais pas encore capable de porter. Laisser pour un temps ces géants que sont Cyrułnik, Singer, Midal, Rilke, Bobin, Lalonde, Vigneault et tant d'autres, porter pour moi ce qui me plombait et l'espace d'un moment, d'une page à l'autre, permettre l'envolée.

Je n'en ai retenu que quelques-uns pour ce mémoire, seuls ceux qui me relient directement au fil de cohérence de ma recherche, ceux par qui je me suis en quelque sorte validée, qui ont fondé ma pensée pour soutenir mon advenir à de nouvelles manières d'être au monde. Les voici.

2.1.1 Réparer le monde en soi

C'est l'histoire d'un rabbin, le rabbi Charter, racontée par Christiane Singer (2005), qui esquisse le mieux une perspective nouvelle de la réparation en donnant à voir le chemin d'une véritable rédemption : « ne laisse sur cette terre aucune trace de ta souffrance » (Singer, 2005). Cet homme en fin de vie qui s'endormait chaque soir en se demandant ce qu'il pourrait bien faire de plus pour le monde avant de le quitter, entendit une nuit : « Si tu veux vraiment faire quelque chose pour le monde, ne laisse sur cette terre aucune trace de ta souffrance ». Il lui revint alors subitement en mémoire une agression subie à l'âge de 12 ans par un groupe de jeunes nazis, où il avait été lapidé et laissé pour mort dans son sang sur un pont de Vienne. Il retourna en ces lieux où l'attendait le jeune garçon qu'il prit par la main et emmena avec lui (Singer, 2005)².

² Cet ouvrage de Christiane Singer est une conférence enregistrée sur livre audio. Les références apparaissent dans la bibliographie.

Voilà où se loge son concept de « réparer le monde en soi » : tourner son regard vers toutes ces parts souffrantes laissées de côté. Soigner ses blessures, rapatrier, recoller ses morceaux. « Il était tout à fait inutile de courir si vite puisque ce que je fuyais était déjà soigneusement cousu dans ma peau ». (Singer, 2001, p. 11). Pour contrer cette impatience qui nous pousse à courir si frénétiquement, elle invite le lecteur à un regard vigilant au moindre signal : « Tout sur cette terre nous interpelle, nous hèle, mais si finement que nous passons mille fois sans rien voir. Nous marchons sur des bijoux sans les remarquer. Les sens nous restituent le sens. Quand l'instant lâche sa sève, la vie est toujours au rendez-vous ». (Singer, 2001, P. 23).

Au fil d'une pensée qui se tisse dans l'ensemble de son œuvre, elle dira que le travail fait sur une seule personne peut voir ses effets se répercuter sur toute sa lignée. « J'ai vu des familles, des longues dynasties de vivants et de morts, réparées, pansées, apaisées par le travail d'un seul ». (Singer, 2001, p. 100). Formidable porteuse d'espoir, elle nous fait peu à peu voir qu'il existe des niveaux de l'Être inviolables, une vie préservée intacte quelque part, et que le chemin de redevenir entier vaut toutes les peines et toutes les souffrances enfouies. Y pénétrer c'est accéder de neuf à tout ce qui est. « Il existe un espace que rien ne menace, que rien jamais n'a menacé et qui n'encourt aucun risque de destruction, un espace intact, celui de l'amour qui a fondé notre être ». (Singer, 2001, p. 63). Ses livres regorgent tant de beautés inspirantes que je me retiens de ne pas truffier tous mes textes de ses plus belles citations : « Dans tous les lieux habités par la souffrance se trouvent aussi les gués, les seuils de passage, les intenses nœuds de mystère. Ces zones tant redoutées recèlent pourtant le secret de notre être au monde, là où se tiennent tapis les dragons sont dissimulés les trésors ». (Singer, 2001, p. 28).

Histoire d'âme (Singer, 1988), nous emporte dans l'épopée de l'héroïne qui s'engouffre dans ses fêlures, traverse ses enfers et avance à l'obscurité de sa nuit. Elle dit : « J'ai choisi l'avancée périlleuse en terre inconnue... [...] J'ai la conviction que cette atroce crise est une chance unique, Si au lieu d'en risquer la traversée je me mêle de la 'soigner', j'ai perdu ma mise et mon destin ». (Singer, 1988, p. 77). Au cours de sa conférence

enregistrée sur livre audio : *Choisis la vie et tu vivras* (Singer, 2005), le lecteur est convié à une profonde réflexion à propos de la vie morte et la vie vivante. Elle y énonce que « le choix n'est pas de vivre ou de mourir, mais de choisir la vie vivante jusque dans la mort » (Singer, 2005). Quel retournement de trajectoire! Quelle inspiration pour toute personne à la croisée des chemins! « La pire mort, dit-elle, c'est celle qui se love dans les yeux des vivants, de ceux qui n'ont plus d'espoir, seulement de la peur, de la haine ou de l'apathie ». (Singer, 2002, p. 23).

Ainsi, rend-elle possible la traversée de la nuit et, telle une sage-femme, accompagne le lecteur jusqu'à sa mise au monde. Son dernier ouvrage écrit aux heures de son agonie ne parle que de vie : « Je m'accompagne partout où l'âme me mène ». (Singer 2007, p.23).

Christiane Singer résonne si fort en moi qu'il m'est impossible de ne pas l'entendre, de ne pas en ressentir les vibrations au plus creux de mes cellules. Je l'ai découverte au moment précis où je n'aspirais plus qu'à me poser. Elle m'a mise en chemin comme l'aiguille aimantée d'une boussole qui me fit retrouver le nord perdu. Lire Christiane Singer c'est retrouver l'espérance, le possible de construire du sens au-delà de ce qui n'en a pas. Quand elle parle de mémoire lumineuse et vivante, elle fonde pour moi une manière de retourner dans le passé non pas aspirée en arrière, mais propulsée vers l'avant. Les sœurs Doris Langlois et Lise Langlois dans leur livre *La psychogénéalogie*, diront à ce propos : « Le retour dans le temps n'a de valeur que s'il améliore le présent. Revivre les anciennes souffrances sans pouvoir les transformer ne vaut pas le voyage ». (Langlois, 2005, P. 246).

2.1.2 Risquer la liberté

« L'homme libre est guerrier. Le guerrier est celui qui est prêt à risquer son existence et que telle est la plus évidente manière d'être véritablement soi ». (Midal, 2009, p. 75). Pour Fabrice Midal (2009), le sens profond de l'existence implique de ne jamais se fixer sur rien, prendre le risque de perdre le connu pour aller vers l'inconnu qui s'ouvre à nous. Il disait au cours d'une entrevue diffusée sur le web : « Ce qui peut ouvrir le chemin pour

tous les hommes, ce n'est pas une carte routière où tout est tracé d'avance, il n'est d'existence authentique qu'en tant qu'elle s'invente. [...] Le risque c'est de maintenir ouverte la possibilité qu'arrive quelque chose que je ne sais pas déjà » (Midal, 2009).

Midal (2009) est un philosophe épris d'art et de poésie. Ses références à la manière de peindre de Cézanne décrivent bien cette sorte d'invitation permanente à aborder tout de neuf :

Ne sachant plus rien de ce qu'est une simple pomme, il peut redécouvrir à neuf un rapport possible à une pomme, à un être au monde. En prenant ce risque, il est prêt à découvrir d'une manière si vivante que son œuvre reste encore aujourd'hui entièrement bouleversante. (Midal, 2009).

Emprunter le chemin de Cézanne dit-il, c'est répondre à ce qui s'offre à nous. Refuser le convenu d'avance, les grilles à partir desquelles nous voyons et jugeons. « Voilà la leçon de Cézanne, trouver un chemin qui jamais ne nous écarte de ce qui importe pour nous. [...] Tant pis si nous nous trompons parfois. Osons. C'est la seule possibilité d'être fidèle au grand réel, à ce moment de vérité indiscutable où l'on se sent libéré de tout. » (Midal, 2009, p.126).

Pour Midal (2009), c'est le rôle de l'art et de la poésie que de nous permettre de respirer à nouveau dans un monde où nous nous sommes enfermés pour nous sécuriser, protégés certes mais dans un espace si confiné qu'aucun souffle ne peut plus y entrer. Il ne s'agit pas de prendre pour modèle qui ce soit, mais de trouver sa propre parole :

[...] une parole qui nous met en mouvement, nous invite à mieux comprendre par où la vie s'ouvre à nous et par où elle ne s'ouvre pas. Il n'y a pas de modèle, parce que la vie de chacun est absolument unique. L'ambition est d'aider chacun à s'interroger sur les étapes, sur les voies qui peuvent faire chemin pour lui. C'est à chacun de réinventer sa vie. (Midal, 2009).

La Vie selon Midal (2009) et, devrais-je dire, selon Singer (1988) et Leloup (2012), se mesure à la capacité du courage de chacun à traverser les orages :

Si vous voulez une existence facile débarrassée de tous problèmes en pensant qu'alors vous trouverez la paix, vous ne ferez que tuer la vie en vous. C'est

souvent dans les crises, en acceptant de les traverser, que s'ouvre la possibilité d'un autre rapport au monde que nous n'avions pas vu jusqu'alors. (Midal, 2009, p. 144-145).

Alors risquer la liberté c'est risquer d'être vivant, et ce risque du vivant n'est pas dans la fuite effrénée mais plutôt dans l'acceptation d'embrasser ce que nous avons toujours cherché à fuir. (Midal, 2009, p. 187). « Entrer en enfer, c'est déjà en être libre ». (Midal, 2010, p. 83).

Ce oui libre et définitif au monde situe le cœur sur un autre plan de l'expérience vécue. Ses boules de loterie ne sont plus le bonheur ou le malheur, ses pôles n'ont pas pour nom vie et mort. Sa mesure n'est pas la distance entre les contraires. (Midal, 2009, p. 83).

En guise de conclusion sur un sujet qui ne fait qu'ouvrir l'espace, Midal (2007) nous dit qu'il est possible de nous hisser à la hauteur de la vérité. « L'entendre, c'est être prêt à la traversée du désert, prêt à y habiter, à même le risque le plus immense car ce risque est salutaire et magnifique ». (Midal, 2007, p. 245).

2.1.3 Convertir son regard pour advenir

Selon Foucault (2001) l'être humain tel qu'il est, est incapable d'accéder à la Vérité, au Réel.

La vérité n'est jamais donnée au sujet par un simple acte de connaissance. Le sujet en tant que tel n'a pas accès à la vérité. Pour y avoir accès, il faut que le sujet se modifie, se transforme, se déplace, devienne, dans une certaine mesure et jusqu'à un certain point. La vérité n'est donnée au sujet qu'à un prix qui met en jeu l'être même du sujet. Car tel qu'il est, il n'est pas capable de vérité. [...] Il ne peut y avoir d'accès à la vérité sans une conversion ou sans une transformation du sujet. (Foucault, 2001, p. 17)

Dans *L'herméneutique du sujet* (Foucault, 2001), il parle d'une réflexion interprétative sur soi-même, de l'écriture qui produit son propre sens et d'une pratique de soi qui vise à s'installer en soi comme en un refuge. Ce travail sur soi permet l'avènement d'un sujet créateur de sa vie, quelqu'un qui construit sa capacité de devenir souverain, un

sujet qui opère sur lui-même les transformations nécessaires pour une conversion du regard qui modifie son existence; un arrachement à ce qu'il est pour le rendre capable de vérité et ainsi sauver sa propre vie. Cet arrachement est un mouvement de transformation, un travail sur soi dans un long labeur qui est celui de l'ascèse.

Qui de mieux que Foucault (2001) lui-même pour résumer ce qu'il entend par ascèse de la vérité :

Je voudrais simplement indiquer quelques points forts dans cette ascèse de la vérité :

- L'importance de l'écoute [...] D'abord se taire et écouter [...] La bonne écoute est une attitude physique à prendre, la manière de diriger son attention, la façon de retenir ce qui vient d'être dit.
- L'importance aussi de l'écriture [...] L'écriture personnelle, prendre des notes sur ses lectures, ses conversations, les réflexions qu'on entend ou qu'on se fait à soi-même : tenir des cahiers de carnets sur les sujets importants, les relire de temps en temps pour réactualiser ce qu'ils contiennent.
- L'importance également des retours sur soi, mais au sens d'exercices de mémorisation de ce qu'on a appris.[...] Revenir en soi-même et faire l'examen des richesses qu'on y a déposées. (Foucault, 2001, p. 481)

Le souci de soi selon Foucault (2001) est une forme d'attention, une attitude d'éveil à ce qu'on pense. C'est une manière de se tenir dans le monde et d'agir à partir de soi, se prenant totalement en charge, dans une pureté de se connaître soi-même. « Le souci de soi-même est une sorte d'aiguillon qui doit être planté là, dans la chair des hommes, qui doit être fiché dans leur existence et qui est un principe d'agitation, un principe de mouvement, un principe d'inquiétude permanent au cours de l'existence ». (Foucault, 2001, p. 12). Le devenir sujet est un état qui n'est jamais atteint, en perpétuelle recherche de plénitude d'un rapport à soi.

Ce concept de conversion du regard nous amène hors du connu, permet à l'imaginaire de s'y frayer un chemin, d'ouvrir de nouvelles voies. Pour moi la question du regard devient centrale en son début comme à sa fin, car c'est principalement en écrivant qu'a pu s'opérer et s'opère encore cette conversion qui me fait voir au-delà.

« Le monde tel que nous le voyons est déjà la création de notre regard, changer de monde c'est changer de regard ». (Leloup, 2002, p. 175).

2.1.4 Œuvrer à son entièreté

Le concept d'entièreté selon Leloup (1994) est une approche de la réalité qui ne renie aucune de ses composantes, les pires comme les meilleures. « C'est de la profondeur de ses racines dans l'obscur que l'arbre tient son assurance lorsqu'il s'agit de monter haut et de porter fruit dans la lumière ». (Leloup, 1994, p. 360).

Leloup (1994), Singer (2006), Midal (2012) aussi et sans doute plusieurs autres décrivent l'ombre et la lumière, le meilleur et le pire, comme les deux faces d'une seule et même médaille. « L'absurde et la grâce ne sont plus pour moi séparés, ils sont les deux revers d'une même médaille » (Leloup, 1994, p. 416). Œuvrer à son entièreté revient à tout accepter, le meilleur comme le pire.

Lors d'une conférence publiée sur Épanews (Leloup, 2012), il parle d'une guérison qui n'est pas juste la santé du corps, mais la santé du mental, l'apaisement des pensées, la santé émotionnelle, la santé spirituelle, qui est de garder le cœur dans l'ouvert, dans la louange et dans la célébration. La grande santé c'est la paix, l'invincible tranquillité du cœur. « Être en paix c'est être entier » (Leloup, 2012).

Pour moi c'est être là, debout, avec tout de soi, non pas le cœur verrouillé par les blessures, mais grand ouvert sur les possibles. Accepter la possibilité d'être blessée pour entrer dans l'amour entièrement, car seulement en cet endroit réside la vie vivante.

2.1.5 Rencontrer l'Autre en soi

Pour paraphraser Claire Lejeune, j'aborde la rencontre de l'Autre non en tant que constituante d'un « nous » extérieur ou « des autres » de manière générale, mais de l'Autre

comme une deuxième dimension de moi, plus grande, qui sait bien mieux que moi les chemins, les écueils et les ravissements. Je m'inspire de Jean-Yves Leloup qui dit : « Découvrir qu'il y a en soi plus grand que soi, plus aimant, plus intelligent que soi, c'est ce qui nous donne la grâce » (Leloup, 1994, p. 407). Jung, cité par Joseph Campbell dans la puissance des mythes, dira quant à lui « l'âme ne peut connaître la paix avant de trouver l'Autre et l'Autre, c'est toujours elle-même » (Campbell, 1991, p. 325).

Au-delà de la quête de cet Autre, se cache un immense besoin de se sentir vivant. Campbell (1991), dans son livre *La puissance du mythe*, nous fait la démonstration que les héros de tous les temps nous ont précédés en ce sens. C'est le cas de la traversée du labyrinthe, de la quête du Graal, etc.

Nous n'avons qu'à suivre les traces de ces héros. Où nous pensions trouver l'abomination, nous trouverons Dieu. Où nous pensions tuer l'autre, nous nous tuerons nous-mêmes. Et le voyage que nous croyons faire à l'extérieur nous amènera au cœur même de notre existence. Au lieu de la solitude attendue nous trouverons l'humanité entière. (Campbell, 1991, p. 209)

Pour Campbell, le Graal symbolise un chemin spirituel qui se situe entre les opposés, ou encore qui intègre les opposés entre le bon et le méchant. « Le Graal devient le symbole d'une vie authentique vécue selon sa propre volition, ses propres impulsions, et qui porte en elle les éléments opposés du blanc et du noir, du bien et du mal, de la lumière et des ténèbres » (Campbell, 1991, p. 324). Mais qu'est-ce qu'une vie authentique? C'est la traversée des territoires dévastés qui sont, par opposition, des lieux de vie inauthentiques, des lieux d'aliénation qui se limitent à faire ce qu'on nous dit de faire sans aucun courage pour sa vie. Pour Campbell (1991), le Graal c'est l'accomplissement de vivre sa propre vie, la floraison et l'épanouissement de la vie humaine jusqu'à la réalisation de ses promesses les plus élevées.

2.1.6 Pour conclure : des mots des autres à ceux de l'Autre...

J'ai voulu par ce cadre théorique donner la parole aux auteurs qui m'ont littéralement sortie des ornières du connu pour ouvrir mon horizon à la vastitude infinie de tous les possibles.

À mesure qu'il s'écrivait s'est tissée la trame de mon chemin. J'y trouve à la fin, un choix d'auteurs présenté dans un ordre tel, qu'il me parle de chacun de mes pas : Réparer le monde en soi (Singer 2005), oser sortir du connu pour trouver la liberté (Midal 2009), entrer au plus obscur de mes forêts, passer par la traversée du pire pour accéder au meilleur. Chemin faisant, mon regard s'est transformé (Foucault, 2001) de fragment en fragment rapatrié pour faire œuvre d'entière (Leloup 1994). Tout au bout du voyage, la rencontre de l'Autre en soi (Campbell, 1991).

Mes carnets de route en ont conservé la trace. Ils sont devenus la clé de voûte qui me permet d'entreprendre cette recherche.

2.2 Mon cadre épistémologique : Une recherche au cœur de mon expérience

J'étudie ma pratique de l'écriture pour comprendre de quelle manière elle est agissante dans ma transformation, dans le cadre d'une maîtrise en études des pratiques psychosociales qui favorise l'explicitation des savoirs d'action (Pilon 2001, p. 13). « Ce renouvellement des pratiques psychosociales s'inscrit dans un débat plus large autour de l'épistémologie de l'agir professionnel et de la formation des adultes » (Pilon, 2001, p. 12). Galvani (2004) en éclaire ainsi la signification : « La compréhension et l'explicitation de la pratique en recherche-formation produit une maïeutique du sujet chercheur (accouchement de soi) par le sujet de la recherche (production de mémoire) » (Galvani, 2004, p. 100).

Ma posture épistémologique, c'est ma manière de m'inscrire dans une recherche scientifique à la première personne, selon le paradigme interprétatif (Gohier, 2004), dans

une approche phénoménologique (saisir le vécu) et herméneutique (l'interpréter). Cette partie de mon mémoire en expose le déroulement.

2.2.1 La recherche en 1^{ère} personne : le JE en abyme de l'intime au public pour produire un savoir utile à tous.

Je n'écris pas mon autobiographie, j'utilise des fragments autobiographiques comme des cailloux semés aux chemins de ma transformation. J'adopte une posture épistémologique en première personne, en ce sens que je produis mes propres données à partir de mon expérience, pour ensuite les analyser et les interpréter. Comme l'explique Vermersch (2012), le fait d'être à la fois chercheuse (tout apprenti que je sois), et experte du domaine de mon propre vécu, me permet d'approfondir mon expérience.

[...] n'est en première personne que celui qui produit les données et qui s'exprime sur ce qu'il a vécu selon lui. [...] En conséquence, quand on est dans ce cas de figure où le chercheur occupe successivement les deux rôles, on parlera de point de vue ou de posture radicalement en première personne, pour signifier que les données sont issues de l'expérience vécue du chercheur lui-même. [...] l'approche radicalement en première personne permet un approfondissement incomparable d'une expérience vécue, dans la mesure où le sujet qui l'a vécue (le chercheur) est à la fois expert en recherche, en description, et dans le domaine du vécu. (Vermersch, 2012, p. 80-81)

Je tenterai de tenir successivement ces deux rôles avec rigueur. Il en va de la validité scientifique de ma recherche. Ma recherche est une autoformation, une auto-interprétation de mon expérience, conteuse de mon vécu et dessinatrice de ma propre vie.

2.2.2 La question de la subjectivité

« Avec une posture épistémologique en première personne, on prend en compte la subjectivité selon le point de vue de celui qui vit l'expérience. Ça veut dire intégrer dans la recherche ce que vit le sujet selon lui, et dont il pourra verbaliser la description » (Vermersch, 2012, p. 76-77).

J'ai de longue date construit mes capacités introspectives, ce qui, comme le mentionne Vermersch, me semble de première importance pour ce type de recherche. « Tout argument faisant état de l'éducation de ses capacités introspectives est un point très positif » (Vermersch, 2012, p. 78). Sans en faire l'inventaire exhaustif, je citerai plusieurs années de psychothérapie, de rééducation et d'introspection sensorielle par le biais de la somato-psychopédagogie, et de pratique de la méditation.

Mais tout reste à faire! Tenir délicatement les données brutes contenues dans mes journaux intimes, brouillons, élaborés et commentés (Barbier, 1996), en faire une lecture flottante en me laissant traverser par les impressions, orientations et intuitions qu'elles proposent (Bardin, 1977), laisser le texte me parler, me dire secrètement ce qu'il a mûri pour moi (Lejeune, 1992), en écrire le récit phénoménologique par l'auto-explicitation (Vermersch, 2012), mettre en lumière l'auto-interprétation de ces écrits dans une herméneutique instaurative qui m'actualise (Galvani, 2006), advenir à de nouvelles manières d'être au monde qui convertit mon regard et me donne peu à peu accès à la Vérité, au Réel. (Foucault, 2001).

2.2.3 La question de l'auto-interprétation

Pourquoi une démarche auto-interprétative? Du point de vue de l'herméneutique instaurative, le travail de groupe avec les résonnances de chacun ouvre des chemins qui instaurent une compréhension nouvelle de soi-même par et à travers ce que ça ouvre de possibilités nouvelles chez les autres. Pourquoi je ne choisis pas de donner à lire mes textes à d'autres dans cette forme de travail de résonnances si riche d'inattendu et de possibles? Parce que l'auto-interprétation est devenue pour moi une posture existentielle incontournable pour réussir cette conversion du regard dont parle Foucault. Avant tout experte en auto-invalidation, j'avais besoin de me retourner comme un gant par dedans, dans une longue pratique d'éveil à ma propre pensée, pour me tenir dans le monde en me prenant totalement en charge, souveraine dans ma vie. Le génie de l'auto-interprétation est

qu'elle est devenue ma voie de validation, celle qui me permet de me construire comme sujet de mon expérience, sujet de ma Vie.

2.2.4 La phénoménologie comme approche pour saisir les effets de l'écrit

J'utilise la phénoménologie selon Vermeresch (2012), comme manière de saisir mon vécu tel qu'il m'apparaît et de le décrire. J'écris, me relis, rattrape mon expérience et ainsi la valide. Ce faisant, je me mets à l'écoute du sens qui émerge en résonnance à mes propres écrits, et par la phénoménologie j'en capture l'expérience.

Vermeresch (2012) dans son chapitre intitulé « les modes de conscience selon Husserl », définit la phénoménologie comme une prise en compte de l'apparaître qui repose sur la possibilité de saisir les vécus, les décrire et les analyser. Pour lui, les vécus de perception permettent une phénoménologie de la perception immanente, en d'autres termes, une phénoménologie de l'introspection.

Pour moi c'est entrer en résonnance avec mes propres écrits, à la manière de Claire Lejeune de définir la date de naissance d'un texte non pas au jour de l'écriture, mais à celui de la relecture. Par cet acte de relecture, j'entre en contact avec un sens émergeant que j'intègre et qui, de ce fait, me modifie. J'aime bien cette phrase de Vermeresch : « Cette résonnance ne joue pas de manière volontaire, il n'y a pas de commandement 'd'être affecté', si cela est possible, mais la résonnance joue par le fait de la présentification du sens par le destinataire » (Vermeresch, 2012, p. 255).

Si ma recherche était doctorale, j'approfondirais les formes d'apparition de nouveaux référents : du *dévoilement* qui était déjà là, entièrement constitué, en bordure de la conscience et prêt à se manifester à la moindre occasion; à la *genèse* qui était plutôt une semence cherchant les conditions de son développement pour apparaître; jusqu'à l'*émergence* sans antécédent manifeste, quelque chose d'imprévisible avant son apparition, vers quoi je peux tourner mon attention, sans prévoir s'il aura lieu et encore moins son

contenu. Concrètement ici, je tournerai mon regard sur l'émergeant que je peux sentir dans ma matière, qui pousse de l'intérieur et cherche à se faire entendre, murmurant patiemment à mon oreille qui perd peu à peu de sa surdité.

L'émergence qualifie un processus dont il était impossible de prévoir l'apparition avant que cela apparaisse. Il n'en reste pas moins qu'au plan psychologique, je peux viser la création des conditions qui vont favoriser un événement porté par un processus de type émergence. Mais je ne peux pas prévoir avec certitude s'il aura lieu et encore moins son contenu. (Vermersch, 2012, p. 344-345)

2.2.5 L'herméneutique comme approche interprétative

L'herméneutique instaurative

Galvani (2010) définit l'herméneutique selon la tradition européenne comme étant la transformation de soi par la compréhension du sens de l'épreuve dans l'expérience vécue. (Galvani, 2010, P. 98). Sa définition de l'herméneutique instaurative est étroitement liée à mon propre travail, tant dans le symbolisme des images que dans ma pratique de l'écriture et de relecture qui instaure en moi des compréhensions nouvelles qui me révèlent à moi-même.

Le symbole ne réduit pas le sens de ce qui est vécu, il ouvre une possibilité de compréhension créative lorsqu'on se rend réceptif aux significations qu'il fait émerger en nous. Cette contemplation méditative est une forme de rêverie éveillée, une attention/présence à ce que l'expérience et sa symbolisation nous racontent. Il s'agit d'une attention ouverte aux associations, aux résonnances, aux prises de conscience qui émergent dans la contemplation de l'expérience ou de sa symbolisation. En anthropologie symbolique, ce mode d'interprétation/ compréhension est appelé « herméneutique instaurative ». L'herméneutique désigne l'art de l'interprétation et de la compréhension. L'herméneutique ne cherche pas à expliquer le symbole en le réduisant à une cause, elle cherche au contraire à le comprendre en explorant des significations que le symbole fait jaillir (instaure) dans la conscience de l'interprète. L'herméneutique instaurative est une attention aux résonnances symboliques que l'expérience produit dans notre esprit. Alors ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience, mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui. (Galvani, 2004, p. 102)

Au moyen de l'herméneutique instaurative je construis du sens à partir de mon expérience et, d'une boucle réursive à une autre, je me construis moi-même.

L'herméneutique du sujet

C'est par l'herméneutique du sujet de Foucault (2001) que je comprends le mieux mon processus de transformation. Il s'agit d'une réflexion interprétative sur soi-même, de l'écriture qui produit son propre sens et d'une pratique de soi qui vise à s'installer en soi comme en un refuge. Ce travail sur soi permet l'avènement d'un sujet créateur de sa vie, quelqu'un qui construit sa capacité de devenir souverain; un sujet qui opère sur lui-même les transformations nécessaires pour une conversion du regard qui modifie son existence; un arrachement du sujet à ce qu'il est pour le rendre capable de vérité et sauver ainsi sa propre vie. À l'instar de Claire Lejeune (1992), c'est ce qui m'actualise comme être en devenir.

Bien que j'aie choisi de concentrer l'objet de ma recherche sur ma pratique de l'écriture au sens d'une pratique de soi tel que l'entend Foucault (2001), je ne peux passer sous silence une autre pratique fondamentale en regard de mon advenir: un long et patient travail de réintégration corporelle par le biais de la somato-psychopédagogie³. Au début, des mois durant laissant mon corps aux mains de ma thérapeute, présente sur la table mais désertée de l'intérieur. Je suis chaque fois bouleversée de la finesse de mes perceptions et de mes ressentis d'aujourd'hui, par contraste avec l'être désensibilisée que je fus pendant des années. La somato-psychopédagogie m'a permis de réintégrer ma matière, en malaxer la densité pour l'alléger et permettre à la Vie de s'y frayer un chemin, dans chaque cellule, du plus profond de mes profondeurs.

³ Voir annexe 1.

2.2.6 D'une pratique de soi à une méthode de recherche...

Je reviens toujours à la plume et au papier, nid d'émergence du sujet qui me permet non seulement de dépasser le déterminisme dans lequel j'étais barricadée, mais d'advenir à la nouveauté en me réappropriant mon expérience. Pour moi ça signifie me laisser écrire au cœur de mon expérience, me laisser surprendre par ce que le texte me révèle, valider mon expérience, poser mon regard sur ce qui cherche la liberté, laisser la vie y pénétrer, la laisser me transformer, oser habiter de nouveaux lieux, agrandir mon espace, arriver dans l'ouvert.

En établissant de quelle manière cette recherche est au cœur de ma vie, il n'y a plus qu'un pas pour donner à voir qu'une pratique de l'écriture à ce point ancrée dans mon vécu ait pu devenir une méthode de recherche. C'est l'objet du prochain chapitre.

CHAPITRE 3

MA MÉTHODOLOGIE : DES MOTS ET DES IMAGES, UNE MANIÈRE D'ÉCRIRE QUI FAIT ADVENIR...

*Entrer dans le péril ouvert de notre temps,
c'est regarder par où nous sommes empêchés de vivre.*
Fabrice Midal

3.1 Produire mes données : un dispositif ancré dans mon vécu...

Pour rendre explicite cet advenir qui se construit par l'écriture, ce chapitre méthodologique exposera les méthodes utilisées depuis la cueillette de données, jusqu'à leur interprétation. La pratique étudiée ici étant celle de l'écriture, je démontrerai l'importance qu'a prise mon journal personnel comme source principale de données, ainsi que celle des images comme support à l'écriture. Ces deux sources de production de données sont intimement reliées et interdépendantes l'une de l'autre du début à la fin de mon mémoire.

Conséquemment, ma manière d'écrire devient un axe transversal qui renforce mes choix méthodologiques. L'accent est placé sur les méthodes d'écriture et de sélection ou de production des images, et l'approche phénoménologico-herméneutique devient une posture épistémologique qui me sert à construire mon mémoire et à construire du savoir.

Ainsi, je cherche à répondre à ma question initiale : De quelle manière ma pratique de l'écriture est-elle transformatrice d'une vie morte à une vie vivante?

3.2 Mon journal comme méthode de recueil de données

L'écriture est au cœur de ma vie comme au cœur de ma recherche. Ma pratique du journal intime a commencée en quittant la maison familiale à l'âge de 20 ans, au jour où je débutai sans le savoir l'immense chantier de ma reconstruction, comme si mes débuts dans le monde avaient trouvé sans moi un support pour prendre appui. De ces écrits il ne reste rien, sinon quelques souvenirs usés où j'écrivais pour ne pas devenir folle, d'une écriture pressée, urgente, à l'image de la tempête qui, à l'intérieur de moi, sévissait. J'ai noirci des pages et des pages au blanc de mes nuits. Je me suis aussi bercée de poésie. La poésie à l'époque comme encore maintenant agrandissait mon espace, goulée d'air à mes poumons qui ne respiraient presque plus. J'ai mémoire encore du jour où j'ai lu cette phrase de Gilles Vigneault : « On écrit pour ne pas mourir » (Vigneault, 2010, p. 150), et d'avoir ressenti en moi l'écho murmurant : « Moi, j'écris pour rencontrer ma vie avant ma mort ». Du jour où j'ai allumé le grand feu, pensant brûler mes cahiers comme je brûlerais mon passé, il ne reste même plus les cendres. Je n'ai pas plus réussi à gommer ce passé que je n'ai cessé d'écrire, inlassablement, jour après jour, page après page, et il y en eut des tas.

Écrire effiloche lentement le brouillard qui me laisse apparaître à ma vie. Quand j'écris je me fais de l'espace, me mets en projet, c'est par la plume que j'entends. C'est quand je me relis que mon attention s'affine à tout ce que je n'aurais pu percevoir autrement. J'y découvre peu à peu le dialogue qui s'établit entre moi et les mots sur la page. Mon espace s'agrandit tout lentement, au seul rythme qui est le mien, celui de devenir plus consciente et de comprendre ce qui me rencontre pour absorber et me transformer. Je fais mienne cette citation de Christian Bobin qui me fait presque sentir le froid de la lame pénétrer jusqu'en mon cœur: « Écrire comme on commet un crime à froid, en conduisant d'une main ferme le couteau, jusqu'au cœur non prévenu » (Bobin, 2011, p. 90).

3.2.1 Le journal d'itinérance

Je retiens la méthode du journal d'itinérance (Barbier 1996), comme instrument méthodologique privilégié. Le journal d'itinérance permet d'installer une réflexion permanente sur l'action. Sa méthode se décline en trois phases : le journal brouillon : fouillis quotidien de notes et d'écrits du chercheur dont il est le seul lecteur; le journal élaboré, rédigé à partir du brouillon dans une écoute flottante de ce qui émerge; le journal commenté, donné à lire aux collègues et qui contient leurs réactions, une sorte de méta-regard sur le journal.

Voici un résumé de chacune des phases :

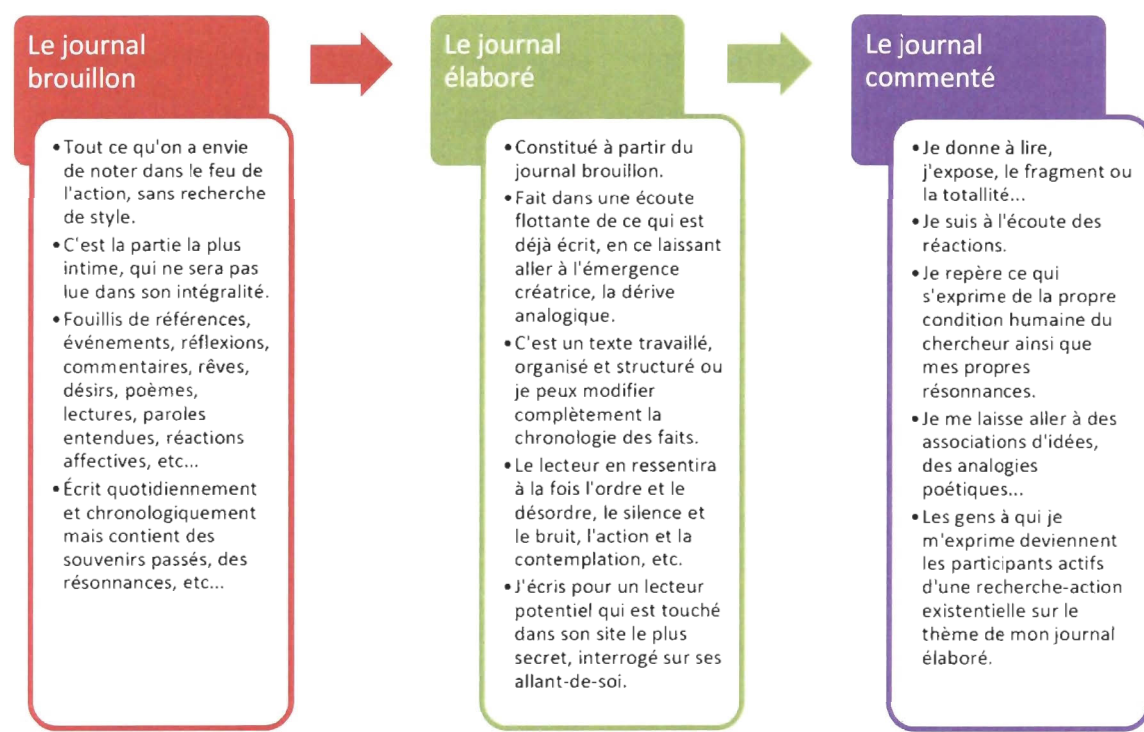


Figure 5 : Les 3 phases du journal d'itinérance (*Selon René Barbier*)

Si je l'adapte à ma manière d'écrire, je peux retracer mon propre processus réflexif activé par la relecture de mes écrits. Me laisser interpeler par les mots, découvrir un sens qui m'avait échappé, laisser la réflexion m'emporter dans l'ailleurs de mon propre avenir.

C'est en 2008, en même temps que je débute le programme « Sens et projet de vie », que commence pour moi la grande aventure consciente qu'est d'installer dans ma vie les conditions qui favoriseraient l'émergence de ce qui poussait si fort de l'intérieur. Je passais de mon journal brouillon, écrit quotidiennement, au journal élaboré constitué à partir de ce brouillon, travaillé organisé et structuré différemment. J'y retrouve des réflexions, des théories, des rêves, des résonances à ce que j'écoute où lis, des faits, des histoires, des souvenirs... Bref, à peu près toutes les caractéristiques décrites par Barbier à ce propos.

De septembre 2009 à mai 2010, j'ai réalisé ce qui pourrait être un journal commenté mensuel, à partir de mes journaux brouillons et élaborés, à la différence que je ne l'ai jamais donné à lire à autre que moi. J'avais déjà à l'époque une posture auto-interprétative dictée par l'impératif de trouver ma propre voix, rompue que j'étais à écouter quiconque bien plus que moi-même. Sa forme inspirée du journal *Le devoir* comportait différents cahiers sur des thèmes choisis : perspectives, littérature, dessins et gribouillis, voyages, fasciathérapie, rêves et intuitions, mondanités, opinion, petites annonces, etc. Je l'ai baptisé « L'écho intérieur ». Rédigé sur neuf mois, il avait pour but une intériorité programmée pour créer les conditions nécessaires à l'apprentissage de laisser Être, me laisser guider par le courant de la vie en moi. Neuf mois pour accoucher de moi. En voici quelques pages :



Je découvre que ma pratique intuitive du journal se comparait depuis longtemps au journal brouillon et un journal élaboré. Si mes premières années de cette pratique relevaient davantage de l'intime, sans but particulier, elles se sont peu à peu transformées en ce que Barbier (1996) nomme le carnet de route de l'ethnologue. J'y retrouve la trace d'un long processus de transformation qui se dévoile au fil des lignes de mes cahiers.

3.2.2 Le journal créatif

À la même époque j'ai emprunté à Anne-Marie Jobin sa manière d'aller à la rencontre de soi par l'art et l'écriture. Son livre, « Le journal créatif », foisonne d'exercices simples et d'exemples qui lui sont singuliers. J'aurais pu écrire moi-même : « J'ai constaté que mon journal m'apaisait et participait à mon mieux-être. Il me soutenait dans les grandes vagues et m'éclairait quand je me tourmentais avec les grandes questions de la vie » (Jobin, 2002, p. 13). Alliant le dessin à l'écriture, elle dit de son journal qu'il est passé du statut d'intime à celui de créatif. J'ai tenté l'expérience de plusieurs des exercices suggérés, toujours cette pratique venait ajouter à celle de l'écriture pure. Je n'ai cependant pas une pratique quotidienne du journal créatif. Les dessins se présentent plutôt par cycles, parfois plusieurs d'affilée et parfois de longs moments sans, de retour à mes vieilles habitudes d'encre déposée au fil de mes pages.



Au chapitre de l'art et de la créativité, Danielle Nolin, dans son livre *L'art comme processus de formation de soi*, reprend la notion du journal de bord : « qui permet de réfléchir sur des moments et de les comprendre dans un chemin herméneutique tel que le conçoit Gadamer; le chemin de la compréhension à partir de moments vécus dans l'expérience d'écriture » (Nolin, 2006, p. 42). Ce chemin herméneutique est plus qu'un simple chemin, dans ma démarche il prend des allures de sentier balisé d'énormes flèches rouges illuminées au noir de mes enfermements. Quand je me relis je prends conscience de leur ampleur qui n'a d'égale que la colossale soif de dépassement qui me co-habite. Toute ma vie est une lutte contre l'oubli. L'encre en retient l'expérience, en conserve la trace et j'en reprends le fil qui me guide chaque fois que je m'y penche pour relire. Ce que je reprends s'inscrit en moi et pave ma voie pour faire que celle qui lit n'est déjà plus celle qui

écrit et ce que je deviens au fil qui m'y ancre teinte déjà l'encre d'une couleur qui m'était encore inconnue.

3.2.3 Le journal comme instrument d'intégrité

André Paré (2003) compte parmi les auteurs qui, pour le paraphraser lui-même, « ont réfléchi à l'utilisation de l'écriture comme instrument de développement, voire de thérapie ». (Paré 2003, P. VII). Il affirme d'entrée de jeu que l'action n'est pas garante du changement, mais qu'elle est la base du processus réflexif qui amène le changement. Mais voilà que changer « suppose que l'on sache comprendre davantage ce qui se passe en nous et autour de nous » (Paré, 2003, p. 1). Le journal devient dès lors un instrument privilégié qui « permet d'avoir accès à cet espace intérieur et rejoindre cette zone personnelle et cachée de notre vie » (Paré, 2003, p. 4).

Ce mot : « intégrité », il porte une exigence, une sorte de sévérité. Il représente le défi de l'écriture de mon mémoire. Rester fidèle à ce qui cherche à s'écrire sans censure, en tout cas le moins possible. Écrire pour un éventuel lecteur change-t-il ma manière? Dans son essai sur la publication de journaux intimes, René Loureau (1988) qualifie de « croquemorts du paratexte, les spécialistes du choix entre le publiable et l'impubliable, le public et le privé, le scientifique et l'intime, bref, les hauts fonctionnaires de la Séparation » (Loureau, 1988, p. 72). De Michel Leiris, il reprend : « Dès l'origine, rédigeant ce journal, j'ai lutté contre un poison : l'idée de publication » (Loureau, 1988, p. 99). J'essaie de contrer tout ce qui me sépare, faire de l'intime ma recherche, non pas pour donner à voir le débordement diariste-intime dont parle Loureau, mais pour témoigner de l'incroyable puissance la Vie, dans l'espoir qu'elle devienne un savoir vivant pour d'autres que moi.

Je garde à l'œil un souci d'honnêteté pour ne pas que j'assassine avant sa naissance ce qui cherchait à vivre dans une vie qui était déjà morte. Je mets en scène ma propre mise en abyme, comme une réflexion sur moi-même qui me place au bord du vertige, et mon seul avantage est celui d'utiliser des écrits qui n'avaient à l'époque aucune velléité de publication.

3.3 L'image comme une métaphore conceptuelle

L'image pour moi est sous-texte ou pré-texte, elle se pose en métaphore conceptuelle qui parle et fait ce qu'elle dit, comme l'écriture. L'image à elle seule en dit beaucoup plus que tous mes mots réunis, ou du moins les fait-elle naître et les accompagne dans leur envolée. L'image est un oiseau.

L'écriture se donne le plus souvent par le choix spontané de ce symbolisme visuel et ce que j'en dis me semble rapetissé par ma capacité limitée d'en saisir tous les aspects. L'image est si profonde qu'y voyager est infini. C'est pourquoi quand je tente de rendre communicable ma transformation par l'écriture, le visuel et l'écrit deviennent indissociables.

3.3.1 Trouver des images : Les laisser me trouver

J'ai parfois cherché des images en portant un questionnement, parfois simplement collectionné celles qui m'accrochaient au passage. Mais toujours, leur choix fut spontané. Il n'y a pas de jugement qui intervienne ni quoi que ce soit qui interfère dans leur sélection. Mon leitmotiv serait plutôt : si cette image m'appelle, voyons voir ce qu'elle a à me dire. Maître Eckhart, dominicain au treizième siècle disait : « quand l'âme veut faire l'expérience de quelque chose, elle lance une image devant elle puis elle s'y avance » (Vannier, 2006).

3.3.2 Créer des collages : créer ma vie

Comme des milliers de mots cachés aux images d'abord découpées puis rassemblées, mes grands collages sont aussi pour moi une forme d'écriture qui fait apparaître l'implicite, le sens caché de mon destin. À l'instar du verrier j'assemble des fragments pour en faire une œuvre qui, traversée par la lumière, se laisse percevoir autrement.

Je glane des photos, découpures de journaux, pages de livres, poèmes, paroles de chanson, tout ce qui constitue mon matériel brut que j'amasse en gestes libres et spontanés. Quand j'en commence l'assemblage je ne me pose pas de questions sur l'endroit approprié, laissant agir mes mains qui placent et collent rapidement et instinctivement⁴. Je ne découvrirai que bien plus tard qu'il s'agit de la représentation de mon chemin, placé devant moi pour que je m'y avance. Il produit un alignement et guide mes pas, même sans la conscience de ce qui opère à mon insu.

3.3.3 L'interaction entre visuel et écrit : une co-crédation

Je choisis ou crée une image, que je place devant moi pour me laisser écrire à partir d'elle. Je ne cherche même pas à en découvrir le sens, elle est là, je la regarde, et j'écris. De temps à autre, je lève les yeux, la regarde à nouveau et recommence à écrire. La construction de sens qui en découle ne m'apparaît que par l'écriture de ce mémoire. Méthodologiquement c'est tout simple, le visuel est un substrat pour l'écrit.

C'est en lisant Danielle Boutet (2012) que je découvre un sens plus large du mot écriture, l'acte d'inscription lui-même qui englobe peinture, dessins, phrase musicale, chorégraphie ou autre.

Le concept d'écriture est une idée immense, quand on y pense : le geste d'inscrire sur un support matériel quelque chose qui est de l'ordre du sens (c'est-à-dire de la désignation, de l'idéal, de l'imaginaire) est un geste d'une extraordinaire portée ontologique. Plus puissamment encore que la parole à cause de sa persistance dans

⁴ Pour l'interprétation de ces collages, se référer au chapitre 4, section 4.7.

le temps et au-delà des locuteurs, l'écriture est l'acte qui joint le monde intérieur et le monde extérieur, l'esprit et la matière, marquant la matière des indices de l'esprit. Dans ce sens, écrire est un acte spirituel fondateur, une véritable hiérophanie, au sens où écrire fait apparaître – et même, fait arriver – l'invisible dans le visible. (Boutet, 2012, p. 1).

Mes deux sources de données, l'écriture et l'image, s'allient ainsi pour revenir au point de départ, une manière singulière de me rendre à ma vie.

3.4 L'écriture performative: un axe transversal de ma recherche

Claire Lejeune (1992) dit de son écriture qu'elle « n'est pas fondamentalement mue par la passion du beau ni par celle du vrai, mais par l'inextinguible désir de faire corps avec le juste, avec la pensée même du verbe » (Lejeune, 1992, p. 14). C'est la conscience en action qu'elle ouvre pour le lecteur qui s'y aventure, comme porter attention là où nous ne regardions pas ou entendre là où nous n'écoutions pas. « Que cet atelier soit le commencement d'un entretien infini » (Lejeune, 1992, p. 23).

C'est d'elle que je tiens cette distinction entre le temps de l'écriture et celui de la de lecture, en situant même la véritable naissance au moment de la lecture. « Qu'est-ce qui fait la date de naissance du texte? Le temps de l'écriture ou celui de la lecture? » (Lejeune, 1992, p. 33). Ce qu'elle dit prête à l'écrit une vie, une intention qui lui est propre, disant de son écriture qu'elle anticipe même la communication. « Le texte se réveillait, se remettait à me parler, à me dire ce qu'il avait secrètement mûri » (Lejeune, 1992, p. 13).

Pour moi, écrire comme un entretien infini, c'est laisser dire ce qui cherche à se dire au-delà de toute volonté, sans savoir à l'avance ce dont il sera question, comme laisser aux mots l'autonomie de leur propre jaillissement. Elle dit : « Je suis le lieu d'un conflit où grossit l'imminence de la crise. Tendue à me rompre, j'écris comme on tire à l'arc, mais l'arc est l'ignorance même de sa cible. Il est pur vouloir dire. Il fait acte de se dire » (Lejeune, 1992, p.35).

Méthodologiquement, ma manière d'écrire devient un axe transversal de la production de mes données à l'écriture de mon mémoire. C'est une mise en abyme au bord du vertige de moi-même, suspendue au-dessus d'un horizon infini, qui me fait plonger dans l'acte d'écrire sans savoir à l'avance ce qui s'écira. L'acte conscient n'est plus que celui de la main qui tient la plume ou des doigts qui effleurent les touches du clavier. Claire Lejeune (1992) dira : « Ce texte est au fond de moi l'objet d'une volonté plus forte que la mienne, je le sens nécessaire, d'une nécessité vitale à laquelle je n'ai même plus la possibilité de me soustraire! Eh bien, qu'il s'écrive donc! » (Lejeune, 1992, p. 36). L'écriture devient ainsi un lieu de création où ce qui s'écrit, ou s'écrit, vient me surprendre parce qu'il me fait rattraper ce qui s'y est déposé.

Je fais ici un lien avec la somato-psychopédagogie abordée dans mon cadre épistémologique comme une pratique de soi à la manière de Foucault (2001), car cette discipline qui permet de développer une qualité de présence à sa propre vie n'est pas étrangère à ma manière d'écrire installée dans une présence à soi, une dimension sensible qui s'exprime ainsi. Dans un article sur le paradigme du sensible, Bois et Austry (2007) diront que « Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au-delà même des capacités de perception habituelles du sujet » (Bois et Austry, 2007).

Gomez (2009) parle d'une écriture performative qui fait ce qu'elle dit. « L'effort se concentre à maintenir ce fragile équilibre entre les deux mouvements dans un souci d'authenticité, dans un acte performatif qui fait ce qu'il dit » (Gomez, 2009, p. 130). Je retrouve dans son mémoire publié en 1999 le principe même de mon processus d'écriture : « Par processus d'écriture performative je comprends une écriture sans préalable, directe, sans intermédiaire. Une pensée qui se découvre dans l'acte même d'écrire. Une écriture qui donne le rythme de la recherche et qui laisse derrière elle la trace du chemin parcouru » (Gomez, 1999, p. 1).

Je le vis comme une plongée dans ma conscience, une dimension intuitive qui s'exprime par ma main qui devient son support. Lorsque je relis mes textes, j'écoute la

musique des mots qui ouvre mon espace et l'espoir de tous les possibles qui y est dit fait ce qu'il dit parce qu'il inscrit en moi cette espérance comme l'ampoule allumée scintille au noir de ma nuit pour éclairer mon chemin et guider mes pas.

Une écriture qui fait ce qu'elle dit serait donc une sorte d'écriture sensible, d'écriture-phare, d'écriture-lanterne, qui ravive le chemin du vivant en plein cœur de l'agonie qui en avait éteint toute lueur. Me relire me redonne la conscience de ces effets de résurrection, de cette route que j'ai suivie dans un grand consentement à la vie, sans savoir à l'avance mais sachant d'instinct qu'il s'agissait là de l'ultime voyage qui me ferait arriver chez moi.

Écrire comme un acte performatif a cette capacité de laisser apparaître l'Autre en moi vers qui je tourne mon regard et aligne mes pas.

3.5 L'écriture de mon mémoire : un choix méthodologique

Au chapitre de mon cadre épistémologique, j'ai placé la phénoménologie et l'herméneutique comme manière de construire des connaissances. Cette approche me permet de transformer mes données brutes en objets d'étude puis de les interpréter en boucles successives, toujours au moyen de l'écriture. C'est ce qui construit mon mémoire et le modèle ci-contre vient en illustrer le processus :

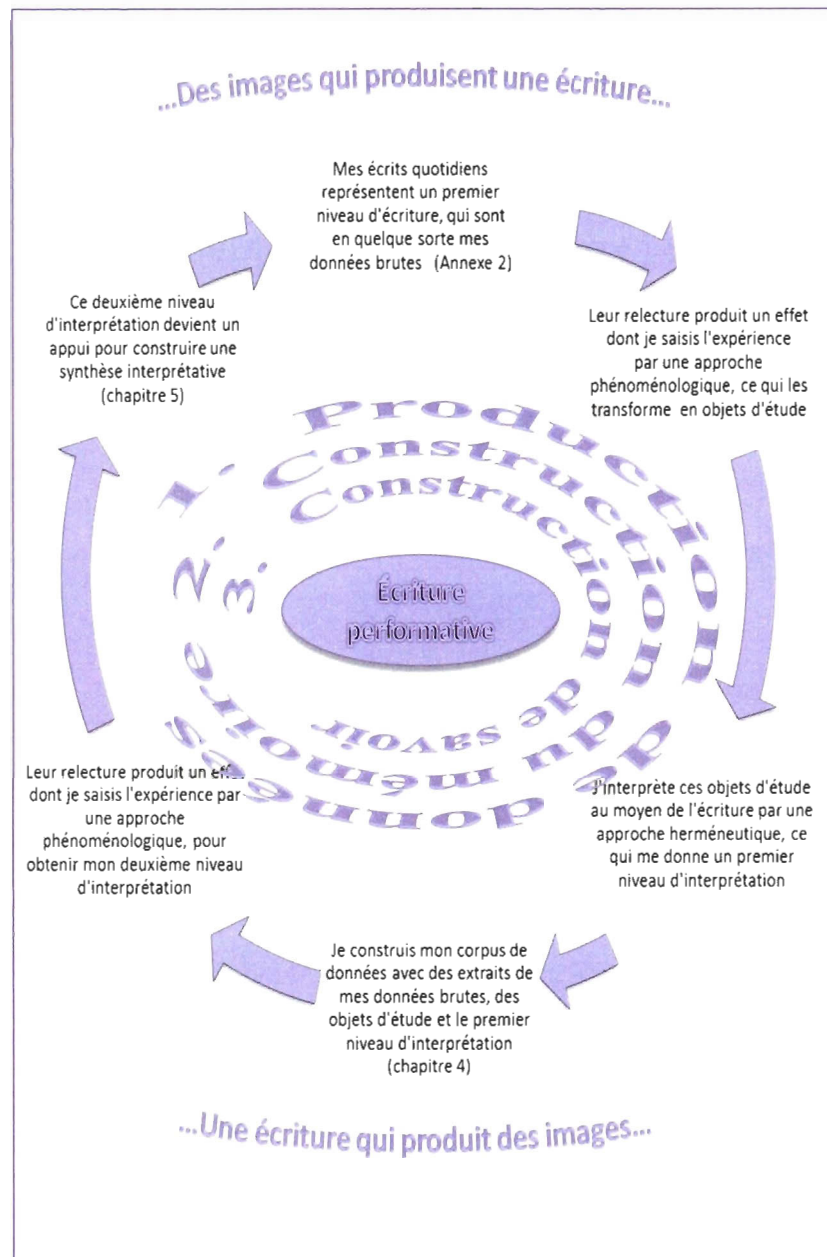


Figure 6 : L'écriture de mon mémoire (un choix méthodologique)

3.6 Pour conclure : une manière de faire qui se concrétise...

En guise de conclusion de ce chapitre méthodologique, j'en résumerai les éléments principaux : J'ai utilisé mon journal intime comme source principale de production de données, et les images qui apparaissent tout au long de ce mémoire servent de support à l'écriture qui s'élabore à partir d'elles, placées devant moi comme une projection qui me précède et vers laquelle je m'avance pour en faire l'expérience.

L'écriture performative est un axe intentionnel qui traverse mon mémoire de part en part telle une flèche au cœur de ma sensibilité. Cette manière d'écrire se transforme en objet d'étude dont les boucles interprétatives n'ont de point final que la synthèse que j'en ferai dans l'intention de comprendre leur potentiel transformateur.

Le prochain chapitre représente le corpus de mon mémoire. Il s'agit de la mise en application de tout ce qui précède. C'est le cœur de ma recherche qui bat au rythme de ce qui s'écrit.

CHAPITRE 4

CORPUS DE DONNÉES : DES TEXTES QUI NAISSENT, S'ÉVEILLENT ET ME PARLENT...

*Les premiers mots du texte m'ont ouvert les yeux
sur cette béance que je suis entre deux âges
celui de l'écriture et celui de la lecture
Claire Lejeune*

4.1 Là où les mots m'amènent : Sous le signe de ma mise au monde

J'aimerais guider le lecteur dans les méandres interprétatifs de mes écrits de la manière suivante : présenter des extraits de mes journaux contextualisés, puis capturer le vécu de l'expérience qu'est leur relecture dans un premier niveau d'interprétation.

La thématique de naissance de ce chapitre s'est imposée à la première lecture flottante de l'ensemble de mes données. Ce travail d'élaboration de mon mémoire m'actualise autant que ma pratique d'écriture quotidienne peut le faire, me révélant à son fil les contenus qui cherchent encore la lumière du jour. Comme le dit Leloup (1994, p. 8), « Il ne s'agira pas d'entrer dans l'étroitesse d'un confessionnal, ni de s'allonger dans l'intimité d'un divan, mais de suivre les méandres d'une itinérance, avec toutes les chutes et les relèvements, les absurdités et les grâces qui nous tiennent en marche sur le chemin ».

C'est ainsi qu'après avoir répertorié mes données pour leur prêter corps, je me suis employée à tout relire trois jours durant, de l'aube à la nuit plongée au cœur de mon intimité, si intime qu'elle m'était restée à moi-même cachée. Et cette phrase de Neuberger

(2005, p.31) me revient : « La mémoire est une gestion adéquate de l'oubli ». Cette lecture m'a profondément bouleversée. Elle traverse toutes mes couches et je m'y vois comme jamais je ne m'y suis vue, chercheuse acharnée qui n'en finit pas d'échapper et de rattraper ce qu'elle avait pourtant maintes fois trouvé. Je m'émeus de me saisir enfin, et en même temps que les mots se forment, je me vois, femme-émue et femme-ému, capable de la plus grande rapidité de mes pieds bien ancrés comme femme-oiseau incapable de voler. J'aimerais tant tenir l'insaisissable qui me percute et que j'ai du mal à dire... de cette force d'une puissance grande et lucide que j'y découvre; de l'innommable dimension de l'Être qui est moi tout en ne l'étant pas, qui a toujours été là, même en marge de moi. J'ai trop à dire et ce que j'ai à écrire emprunte déjà le goulot étrangleur d'un entonnoir qui laisse en amont tout mon processus de transformation, qui ne donnera pas à voir ce que je découvre ébahie : de tout ce qu'il m'a fallu déconstruire, des chemins de contournement qui ont invalidé mon expérience en interminables boucles qui me recommencent comme si jamais encore je n'avais vécu. Rappelons-nous les mécanismes de désinformation cités par Neuberger (2005, p. 83) : « Un enfant abusé est également abusé dans ses perceptions ».

Je croyais raconter l'étrange épopée de mon incarnation qui m'a menée de l'indicible horreur de l'inceste à une vie neuve, en passant par l'enfer pour y trouver la clé de ma liberté. Ma lecture m'emporte plutôt dans un vortex dont la ligne médiane suit le cours des femmes de ma lignée, ascendante ou descendante, de moi vers ma mère et de moi mère. Je vois s'emboîter la trame dramatique de la présence absente des mères dont je suis, donnant la vie au cœur du vide, au froid gelé de l'exil de soi. Pour Pinkola Estes (1996, p. 262), cet exil de soi, ce froid, c'est comme un baiser de la mort

Plusieurs fois j'aurai cette étrange sensation de superposition en lisant des passages écrits de ma main à propos de ma mère, voyant celle de ma fille tracer les mêmes à mon endroit. Au cours de cette plongée au cœur de mes profondeurs j'entendais sa voix me répéter les mêmes mots, depuis différentes époques et de différentes manières, cherchant à dire quand j'étais incapable d'entendre, la douloureuse expérience de m'avoir eue comme mère emmurée au tombeau de sa vie morte. Moi qui croyais l'avoir mille fois écoutée et

elle m'accusant du contraire, les côtés pile et face d'une seule et même réalité se heurtant douloureusement au rappel de celle que je n'avais pas été, à un moment où seule pouvait exister en moi l'héroïque maman qui de son enfer avait réussi la traversée. Comme ma mère avant moi, comme la sienne sans doute et comme bien d'autres avant nous, femmes nées mortes de mères déjà mortes, mères de présence/absente aux océans de failles béantes où viennent se noyer nos enfants. « En somme le drame n'est pas tellement de mourir mais d'être né, puisque la mort commence à la naissance ». (Cioran cité par Cyrulnik. 2010, p. 20).

Depuis cette lecture voilà que se profile un avant et un après. Du plus loin que je puisse marcher là où ma mère n'a pu poser les pieds, de tout ce qu'elle n'a pas entendu, je fais maintenant œuvre de vie, en tendant mon oreille et mon cœur à la douleur de mon enfant. Ce qui me semblait comme plomb me clouant au cimetière de mon passé devient l'inespéré. Par la seule acceptation de cette vérité de ma face cachée, relier cette part de mon ombre de mère à celle qui m'éclaire, fait naître en moi la folle espérance d'enfin restaurer les liens lourdement effilochés de ma longue lignée. « Les répétitions, conscientes ou inconscientes [...] sont la manifestation d'un lien avec les générations précédentes, lien nécessaire à la construction de l'individu ». (De Gaulejac. 1999, p. 113).

Cette première relecture m'entraîne dans une métaphore de la naissance, où donner la vie se découpe ainsi :

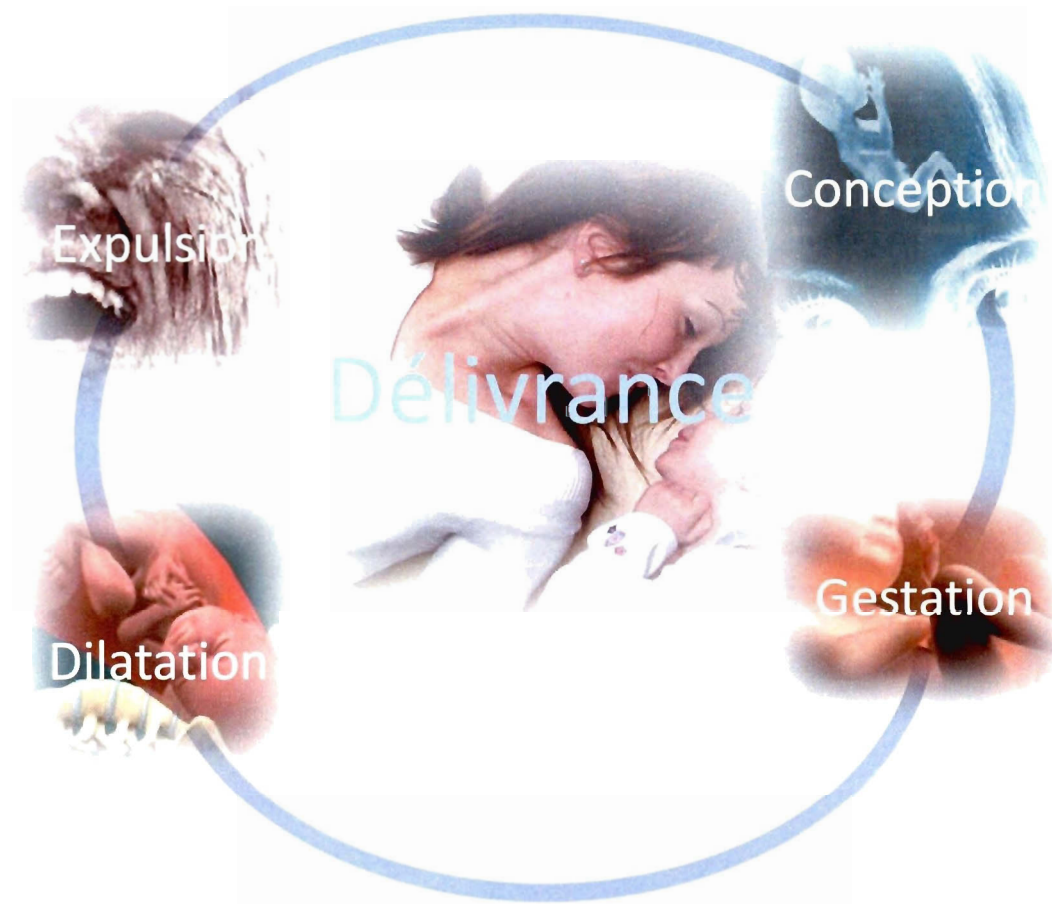


Figure 7 : Sous le signe de ma mise au monde

4.2 La conception : Écrire pour rencontrer ma Vie...

De manière générale, j'ai choisi des extraits de mes écrits en fonction de l'effet qu'ils produisent sur moi. Les relire me bouleverse chaque fois. Mes cahiers ont été les confidents fidèles auprès de qui j'ai pu me dire sans censure et sans danger. Lieux d'émergence, ils m'ont profondément transformée. Ils sont sans conteste déterminants pour moi car ils produisent cet effet transformateur dont j'ai déjà abondamment fait mention.



Figure 8:
Symbole de conception :
Source inconnue, 2010.

J'ai placé ici ceux qui s'apparentent à la phase de conception. Ils n'ont pas été écrits à la suite l'un de l'autre, mais sont le reflet d'un processus réflexif qui laisse entrevoir une sorte de germination, prémices d'une naissance annoncée. Le premier extrait est un travail d'intégration du cours « *Sens et projet de vie* » et le second, écrit sur une plage de New Smyrna lors d'un séjour avec des amies, m'a conduite à une demande d'admission à cette maîtrise. Ils représentent pour moi ce moment de la fécondation, commencement de l'aventure.

Extrait, 20 avril 2008

Écrire est depuis longtemps un processus réparateur pour moi. En même temps que se forment les mots sur le papier, ma pensée s'organise. Du chaos ou de la confusion, naît la compréhension. Écrire m'apporte la paix. Je ressens ma quête de sens comme un besoin vital. Finalement, je pourrais dire que mon cheminement en est un de reconstruction de mon lien avec moi-même. Je commence à entrevoir que donner un sens à ma vie pourrait être d'exprimer ce que j'ai tu à mes propres oreilles pour survivre, non pas à ceux qui ne veulent toujours pas l'entendre, mais à d'autres personnes qui pourraient y trouver un écho bienfaisant. Pour moi, il s'agit d'assumer qui je suis et de redonner place à l'espoir, celui de la guérison et de l'apaisement. Ma quête de sens devient donc une réconciliation de mes grands paradoxes intérieurs. Un grand besoin d'authenticité avec moi-même, dans la reconstruction de mon histoire que j'avais largement amputée dans le déni. C'est une récupération des fragments éparpillés. J'ai besoin de devenir l'enquêtrice de ma propre histoire pour recoller les morceaux et apaiser la souffrance qui renaît de l'éveil de ma conscience. Si une part de moi se demande à l'occasion si le bonheur n'est pas dans le déni, toutes mes cellules se liguent pour me crier non. Il n'est que pauvreté de liens qui se tissent dans l'image déformée de la réalité, où toutes les

énergies sont utiliser à préserver une image qui ne tient plus que par des fils usés. J'ai besoin de me déposer, d'arrêter une longue course qui m'a menée au bout de moi-même, presque à bout de souffle, presque au bout de ma vie.

Cette lecture me touche car je n'y entends pas la détresse, mais une grande lucidité. Cet éveil de la conscience après des années de déni, la difficile, périlleuse, mais nécessaire traversée de ce qui a été nié... Si le déni permet une forme de résilience, la vraie pour moi est celle qui me fait déconstruire cette muraille pour revenir à la vie. D'ailleurs, la résilience selon Cyrulnik (2008, p. 133) « n'est pas du tout un récit de réussite. C'est l'histoire de la bagarre d'un enfant poussé vers la mort qui invente une stratégie de retour à la vie ».

Je me sens vaste. Ce texte me fait me reculer dans ma colonne pour regarder le chemin parcouru, me déposer dans mon cœur pour écouter ce qui s'écrie. Cette parole est de celle qui se dresse alors que l'autre n'aspire plus qu'au repos. Je m'émeus de cette présence patiente, des années durant attendant le moment d'entrer en scène, de prendre les commandes d'un gouvernail que l'autre conduisait droit aux récifs qu'elle n'aura que de justesse évités.

Extrait, mars 2010

Voilà plusieurs jours qui naissent et qui meurent dans un renouvellement incessant d'un pas dans l'autre, et après l'émerveillement fugace de la nouveauté, je désespère que ce qui avait à émerger émerge enfin. Le paysage autour commence à ressembler à un désert hostile, où les vents se lèvent parfois avec force et font que mes pas s'enfoncent tant, qu'il m'est de plus en plus difficile d'avancer en ce chemin. Dans l'inquiétante noirceur d'une nuit qui n'en finit pas, je rencontre des états qui me font si peur, que je songe à rebrousser chemin si je ne vois pas très bientôt une voie de traverse par où me sauver, jambes à mon cou. Le désespoir m'étreint le cœur car je me vois tenter de me tenir debout et chaque fois retomber, ailes brisées par des chaînes qui me ramènent brutalement de l'espoir à la résignation. Mais s'il est en moi une force qui se lève alors, c'est bien celle de persévérer, la force de soutenir encore un peu cette noirceur sans m'effondrer ou abandonner, dans la foi qu'un rayon de soleil s'apprête à percer et la fera se dissiper. L'aube s'annonce, porteuse de possibles et dévoile soudain un paysage ouvert sur l'horizon. Je suis au bord d'une mer qui me lèche les pieds et je laisse les vagues déferler en moi pour tout nettoyer. Je ne suis pas seule. Baissant les

yeux, je suis éblouie par l'éclat de lumière qui miroite sur les fers qui m'entravent. D'un coup je casse le verrou qui me maintenait dans l'ornière de la victime et change de voie. La trajectoire se dessine : contribuer à ouvrir des voies de lumière pour d'autres errants de leurs enfermements.

Au moment de l'écriture, si j'ai conscience de ce que j'écris c'est pour l'oublier aussitôt. Ces mécanismes sont si biens inscrits en moi qu'à peine mon cahier refermé c'est comme si rien n'avait jamais été dit. Mes relectures se faisaient plutôt rares, souvent plusieurs mois plus tard et alors, j'avais le sentiment de rattraper une dimension de moi qui m'avait complètement échappée. Ainsi, Claire Lejeune (1992, p. 13) dit : « Le texte se réveillait, se remettait à me parler, à me dire ce qu'il avait secrètement mûri ».

Ce n'est qu'avec la rédaction de mon journal mensuel « l'écho intérieur » que j'ai pris l'habitude de relire mes écrits quotidiens, qui commencèrent d'instaurer en moi une lente réappropriation de mon expérience qui raccourcit peu à peu le délai entre le premier mouvement de l'écriture et son effet produit au moment de la relecture. Dans un article sur l'autoformation, Galvani (2006, p. 67) dit : « *Comprendre c'est se comprendre devant le texte. Non point imposer au texte sa propre capacité finie de comprendre, mais s'exposer au texte et recevoir de lui un soi plus vaste* ». C'est peu dire qu'écrire me permet de rencontrer ma vie!

4.3 La gestation : Entre la naissance de l'écriture et celle de la lecture...

Le dictionnaire des symboles (Chevalier et Gheerbrant, 1982, p. 399) associe la notion d'embryon aux potentialités, la somme

des possibilités de l'être. Les extraits choisis ici se sont révélés, dans l'acte de mise au monde, un temps de gestation ayant besoin de temps, tout le temps qu'il faut. Cette gestation n'est aucunement soumise à l'action de ma volonté. Savoir attendre pour que la vie change... disait Roustang (2006). C'est Christiane Singer (2001, p. 151) qui dit : « Oser



Figure 9:
Symbole de gestation
Image libre de droits.
Google, 2010

le hiatus, l'espace, l'instant suspendu [...] suspendre le temps, laisser la vie reprendre son souffle ».

Extrait, 18 novembre 2011

Le port appelle le repos de celui qui revient du voyage, mais il appelle aussi le large pour l'autre, à terre, patient depuis toujours, attendant l'heure de la marée qui rend à ses plages ce qu'elle a récolté.

Extrait, 30 novembre 2011

Je mise sur la lenteur. Dans l'empressement seules les anciennes formes se présentent, toutes construites d'avance, trop promptes à répondre à un questionnement qui n'a pas encore trouvé l'espace nécessaire à l'émergence de la nouveauté et de l'inattendu.

Extrait, 24 janvier 2012

J'entre en puissance douce dans mon printemps tardif après le long hiver de ma vie, qui m'aura mis en dormance tout le temps qu'il aura fallu pour que m'éclatent mes bourgeons neufs. Je suis l'arbre géant aux racines profondes qu'aucune tempête ne menace, j'habite dans la joie ma Vie qui se déploie et le monde est ma demeure. Suspendue dans l'immensité de mon paysage intérieur comme pour celui que je recherche à l'extérieur de moi. Je me défais peu à peu de mes vieilles postures qui se détachent de moi comme de vieilles peaux qui ne cherchent désormais que ce qui dessous, est déjà renouvelé. Le temps est venu d'assumer celle que je suis sans plus regarder en arrière ni trembler de mort à chaque élan de vie.

Extrait, 4 mars 2012

Voilà plusieurs jours que je me quitte, pensant me trouver. J'ai mis toute mon ardeur dans la volonté de rédiger ce mémoire, reprenant sans m'en rendre compte l'acharnement effréné dont je suis capable. Revenir à la méditation, cultiver la présence, écouter le silence, ralentir encore, si tant est que je puisse avoir une chance de m'entendre.

Extrait, 4 juin 2012

Elle est lente ma transition vers Rimouski, toute empreinte de renoncements et d'acceptation. Je flotte dans ces espaces comme la brume qui s'étire au-dessus du fleuve gris comme le ciel gris. Je devine la lenteur mon allié, qui me laisse le

temps non seulement de voir, mais aussi de composer les derniers vestiges volutes voilant mon regard.

Extrait, 15 décembre 2012

Les voyages de ma nuit m'emportent au courant de rivières qui n'ont pas encore trouvé leur océan. Je reviens de si loin. De mes premiers ruissellements jusqu'au fleuve où je barque, l'impatience me saisit qui voudrait les marées plus hautes et les courants plus forts, la vue sur le large après les escarpements. Le moussaillon qui désespère d'atteindre le but sait qu'il ne peut que se laisser emporter au pont de sa Vie qui connaît le chemin, les distances et les écueils à franchir encore. Alors tout devient douce attente, humble besoin qui fait ce que doit, l'instant comme ultime privilège du Vivant. Le jour s'est levé, bleuté d'une lumière sans éclaboussures, matin sans mémoire.

Cette période de gestation me ramène à mon impatience qui voudrait me voir parvenue à termes, comme un mouvement désespéré vers l'avant que j'ai longtemps appris à freiner pour laisser à ma vie une chance de me rattraper. « On court toute une vie comme si on était pourchassé ». (Singer, 2002, p. 20). Alors au cœur de ces instants où j'apprends à me poser, je reçois la parole de Pinkola Estes (1996, p.145) comme un baume : « Il est dit que ce que vous cherchez vous cherche aussi, depuis longtemps, et vous trouvera si vous restez tranquille ».

Quand je sens que j'ai besoin d'un point d'appui, c'est que tout mon corps, physique et psychique a besoin d'accordage. J'ai grand besoin d'absorber ce qui me traverse et souvent me renverse, j'ai besoin de me reconfigurer de l'intérieur. Si je ne m'en rends pas toujours compte au moment opportun, inmanquablement, le seul fait de commencer à écrire et de laisser couler les mots m'amène à cette prise de conscience qui me fait ralentir, respirer et laisser venir. En somato-psychopédagogie, on appelle accordage somato-psychique un état d'équilibre entre le corps et l'esprit, une présence à soi à la fois physique et psychique sans prédominance de l'un ou de l'autre (Berger, 2007, p. 54).

4.4 La dilatation : Quand relire me fait advenir...

Le texte suivant représente un moment charnière dans l'expérience de l'écriture. C'était un atelier où l'invitation était d'écrire en un temps déterminé cinq ou six pages sur notre axe de recherche. Je me souviens du sentiment qui m'habitait d'incapacité de répondre à l'exigence, catastrophée du temps qui s'écoulait, jugeant sévèrement chaque mot qui s'écrivait, les croyants totalement incompréhensibles et inadéquats en regard de la demande formulée.



Figure 10:
Symbole de dilatation
Image libre de droits.
Google, 2010

J'évoque ce moment et à mesure que j'en déroule l'expérience, je me souviens aussi entendre ces gémissements, ne pas les écouter et continuer d'écrire, comme si en moi en cet instant cohabitait une enfant qui pleurniche et une adulte qui continue de vaquer à ses occupations sans trop s'en occuper. Je suis revenue en classe avec pour résultat $\frac{3}{4}$ de page, me disant que même si c'était inadéquat, puisque c'était ce qui s'était écrit, j'allais le lire sans plus tergiverser.

Extrait, 18 juin 2011

Va sans peur, tu peux t'envoler!

Il ne me sera pas possible de chercher, d'écrire ni de dire sans retrouver ce lieu de présence en moi que je quitte sitôt que la peur s'insinue. Il me faudra emprunter un chemin inconnu pour exprimer l'indicible depuis la grandeur, entrer dans la peur depuis la confiance, pour tout dire sans craindre le danger. J'aurai à voguer dans la tourmente des vents, guidée dans la noirceur de l'enfer par le souvenir de ce que la lumière fut. Ne pas craindre c'est ouvrir mon regard sur l'appel du large, sur la vastitude de l'horizon que je vois déjà. J'accoure de partout pour être du voyage!

Je n'avais pas vu que j'avais navigué de port en port jusqu'à celui-ci. Je me croyais perdue, dans une mer de doutes sans jamais voir quelques capitaines veiller. Je découvre que toutes ces années n'ont pas été vaines, que je savais écouter alors que je me croyais sourde, et que mes voiles m'ont voguée sur tous les rivages où je devais me poser.

Je dirai au monde qu'il existe d'autres passages que ceux de l'enfermement des prisons aux invisibles barreaux. Je dirai les tempêtes que j'aurai traversées, ce que je devine des grands vents retournant les voilures, ce que je découvrirai de lieux inviolés. Je sens déjà vibrer les cordages et je m'enivre de courir sur les flots. Ceci est un fabuleux voyage où ma vie me convie, lieux inexplorés, inattendus, inconcevables.

Voici une introduction au travail de recherche que j'entreprends pour trouver ma route, celle de la liberté, du refus de la condamnation, de la foi dans les dépassements. La seule clé est celle de ma souveraineté dans ma propre Vie, clé qui me fera accéder au droit de vivre libre dans toute la splendeur de l'Être, vivante et vibrante. Il n'est pas de lieu où je ne puisse aller, rien ne me sera interdit et je prendrai tout, jusqu'à tout de moi au service de ce dessein que je ne puis encore soupçonner.

Je me lève alors car celle qui doit lire ce texte est une femme debout, et commence la lecture, m'émouvant moi-même et produisant des émotions intenses chez tous mes collègues de classe réunis. Depuis ce jour, j'ai cessé de jeter aux ordures ce que j'écrivais, découvrant ce qu'était l'écriture performative (Gomez, 1999), une écriture directe sans filtres, une prise de parole de cette dimension de l'Être qui convoque le lecteur au même niveau de ses profondeurs.

J'ai choisi une posture auto-interprétative comme je m'en suis expliquée précédemment. Cependant, ce que je viens de décrire relève davantage d'une herméneutique instaurative⁵ où ce sont les résonnances du groupe qui permettent d'instaurer en moi la conscience de cette autre dimension de l'Être qui s'exprime ainsi. Galvani (2009. P.40), parlant de l'Exploration dialogique des interprétations, parle de ce temps d'échange collectif en ces termes : « En pluralisant les compréhensions de l'expérience, il favorise la prise de conscience et la décentration des a priori et des évidences subjectives.[...] Le dialogue est la pratique qui fait émerger un sens entre les paroles des uns et des autres ».

Ceci me permet de préciser qu'en fait, le déclencheur d'une prise de conscience telle, s'est trouvé dans le groupe plutôt que dans la relecture et qu'il ne pouvait en être

⁵ Voir la définition de l'herméneutique instaurative, p. 30 de mon mémoire (Galvani, 2004, p. 102).

autrement, puisque normalement j'aurais mis à la poubelle ce texte que j'avais jugé inadéquat.

Encore maintenant je conserve l'impression que celle qui écrit est une autre, et je dois faire un effort conscient pour me dire qu'elle est tout de même indossociable de moi. Comme pour Gomez (2009, p. 7) Par l'expérience de l'écriture « j'ai pénétré dans un espace où l'autre se manifeste avec toute sa force, comme tiers, comme élément constituant de mon propre moi ».

Toujours dans l'idée que relire me fait advenir, j'ai choisi un autre récit écrit le jour de mon anniversaire, au retour d'une escapade à Québec que j'avais ressentie en moi comme un puissant appel auquel je n'aurais pu, ni n'aurais voulu me soustraire. Je cite comme témoin de cet incontournable engagement Yvan Amar (1999, p. 98) : « Au moment où l'on entend intuitivement l'appel de la vie, la réponse immédiate ne peut être que oui ».

Extrait, 7 décembre 2010

Depuis les remparts

J'arrive au Château Frontenac, l'accès aux remparts est fermé, la terrasse Dufferin n'est plus qu'un grand trou béant, recherches archéologiques, reconstruction. Déception. Je me demande s'il existe un autre accès par où je pourrais passer. Je me mets en marche dans les rues de la ville me souvenant de la première phrase d'un poème écrit il y a plus de 20 ans : « Je marche en moi comme en ce bois ». Il m'indique que je peux bien marcher n'importe où, c'est pareil. Je me dirige vers les plaines et, en grosses lettres qu'on voit de loin, je lis « Champs de batailles ». Aussitôt me revient en mémoire des textes que j'ai écrits sur mon corps désensorialisé. OK, c'est là que je vais. Les sentiers ne sont pas dégagés, j'enfonce dans la neige jusqu'aux genoux. J'avance péniblement, je tombe, me relève, ris un peu de moi de me voir là, et reprend ma marche. Je vois là-haut les remparts et sais que m'y attend le paysage que je voulais contempler. Je continue de grimper et mon cœur cogne, étourdissements, éblouissements. Dans cette immense étendue de blanc balayée par les vents, si je tombe j'y reste. Et de m'écrier : Ha mais non! Je ne suis pas venue jusqu'ici pour mourir congelée sur un champ de batailles! J'attends que mon souffle retrouve son rythme et repart. Ça y est, j'y suis. Debout sur la plus haute falaise, le fleuve à mes pieds, à gauche mes montagnes, celles qui mènent à Chicoutimi. C'est beau. Camaïeu de gris. Les vents sont violents, ma

gorge veut exploser. Oserai-je crier? Je me retourne, à perte de vue, personne en vue. J'ouvre la bouche, émet un son, et bien non, ce n'est pas un cri. Un son plutôt long et grave, un peu assourdi par les vents, il me surprend et m'émeut. Je suis au sommet des remparts, je me tiens debout dans le froid et le vent, et il sort de moi ce son inattendu comme une corne de brume. Je suis transportée légèrement en retrait de moi, je me vois et m'entends, contenue dans plus grand. Je laisse sortir ce son longtemps, longtemps, ma gorge se détend.

Je repars, la neige épaisse m'entrave. Dans ma pensée surgit ceci : il faut marcher là où le paysage est le plus exposé! La neige dans ces endroits ne peut s'accumuler. Consciente d'être guidée, je sors du sentier balisé, trop chargé. Je marche sur les crêtes, le pas plus sûr et léger, le vent dans le dos, je me laisse porter.

Le lendemain, 8 décembre 2010

Ce qui est a toujours été, mais je ne le regardais pas, ce qui me guide m'a toujours guidé, mais je ne l'entendais pas. Ce qui m'habite m'a toujours habitée, mais je ne le savais pas, toute occupée que j'étais à croire ce qu'on disait de moi : « T'es folle, ça se peut pas ». Mes yeux s'ouvrent et je sais qu'à compter de cet instant, il n'y a pas d'horreur que je ne puisse entendre, ni de peine que je ne puisse prendre. Je deviens la mère qui accueille la trop grande douleur des enfants restés prisonniers dans leur corps de grands. Je rentre chez moi par le chemin des crêtes.

Je pleure et pleure de gratitude sans fonds et d'amour infini, quand soudain, on sonne à la porte. Le facteur tout sourire me dit : « Votre diplôme madame ». Je prends et remercie, puis j'ouvre et tombe sur ceci : Mon diplôme de »Sens et projet de vie ». J'entends la corne de brume, instrument de signalisation. Quand on l'écoute on s'arrête, et de la peur on passe à la confiance, car elle guide dans le brouillard qui menace de se fracasser, tout droit sur les rochers.

Ça me rappelle ce rêve de la veille : Je suis attablée à un restaurant pour célébrer mon anniversaire. Arrivent une à une, des femmes, très belles. Leur visage produit un effet surprenant et saisissant car de l'intérieur, quelqu'un a tiré la cordelette reliée à l'ampoule qui s'est allumée. Toutes sont des lanternes vivantes, animées.

Ce récit me percute encore. D'abord l'analogie de cette épopée sur les remparts avec ma vie est saisissante. Je suis moi-même à cette époque en immense chantier de reconstruction qui emprunte les chemins de cette maîtrise. J'écris et j'oublie, alternance infernale qui m'invalide et me fait sans cesse recommencer. Tout était là sous mes yeux, à mon encre, pendant que je continuais de chercher l'ailleurs et l'autre.

Et parce que « le poète marche sur le vertige d'une vérité qui lui tombe dessus » (Midal, 2010, p. 17), je ne trouve rien de mieux que la poésie pour illustrer ce passage :

À la fin, on n'a que notre histoire. On s'est tenu sur une pointe d'aiguille du temps – un temps illusoire qui ne fait pas le poids devant l'éternité – on a éprouvé la puissante beauté du vivant, sa fragilité parfois insoutenable, l'étreinte de la mémoire, la tension de la quête, le vertige magnifique et nécessaire des chemins de l'inconnu qui nous révèlent à nous-même. (Dorion. 2010, p. 66)

Dans ce regard miroir qui me renvoie les images, les fragments de verre colorés se rejoignent pour enfin être soudés. J'ai souvent le sentiment comme là, que les mots me devancent et que je ne les rattrapent que bien plus tard. Mais, comme le dit Bobin : « Beaucoup de très belles choses nous attendent sans jamais s'impatienter de ne pas nous voir venir » (Bobin. 2005, p. 48).

Cette corne de brume, ce son qui sort de moi, il était précurseur de quelque chose qui ne s'est pas encore produit car avant de rendre cette tonalité, il me faudra huler, jusqu'à plus de voix, jusqu'au bout de moi. « Le sacré comme matière au verbe, violence de vie à sa source. La sauvagerie même. Matière à créer. Matière à crier. Matière à s'écrire. Matière à être. Matière à devenir » (Lejeune, 1992, p. 26-27).

4.5 L'expulsion : Écrire, s'écrire, s'écrier, crier

Pour cette phase d'expulsion, les textes suivants sont tous sous le thème du cri et leur rédaction s'étire sur une période d'un an entre l'automne 2011 et l'été 2012. Il me faut noter ici qu'à l'époque je croyais bien avoir tout pleuré ce qui restait à pleurer et tout crié ce qui était à crier, d'autant plus que cette période de ma vie coïncidait avec le début d'une relation amoureuse qui se vivait plutôt dans la joie et l'émerveillement. Mais avant de dire oui à la vie, au cœur de mon cœur j'avais à crier non.



Figure 11:
Symbole de l'expulsion
Image libre de droits
Google, 2010

Extrait, 22 septembre 2011

Réintégrer ce qui fut pulvérisé dans mon ventre noué, angoisse insoutenable. Le mariage est à célébrer d'abord entre le cri à la vie et celui de la mort. Accepter de les réunir, sachant qu'ils sont tenus dans la force pour atteindre la lumière.

Ma dignité est à reconquérir et c'est elle qui me redresse la tête pour me faire grandir. De toute la puissance que je peux je dis NON à la domination sauvage qui prend sans jamais demander, à l'esclavage soumis qui courbe le dos pour quémander l'amour refusé de ceux qui devaient protéger, NON à l'enfermement d'une colère qui couve qui gronde et qui ronge comme l'acide qui broie.

Extrait, 30 septembre 2011

Me laisser écrire pour me laisser une chance de me dire. Depuis quelques jours ma gorge cherche à s'ouvrir sur tout ce qui a été trop longtemps retenu. Dégager le passage des mots pour ouvrir celui de l'écoute. Les parois de ma gorge se nettoient des mots décomposés qui n'ont jamais trouvé l'air libre. Qu'est-ce qui se crache de moi? Des rivières de sperme avalées sans broncher. Minuscule phrase qui me laisse soufflée par la parenté de ce mot avec « bronches », qui recrachent tout ce qui y était resté incrusté. Ma gorge retrouve sa manière de se nouer sur un mince filet d'air qui fait taire le cri.

Extrait, 27 septembre 2011

Toute la bienveillance, la douceur et l'amour du monde sont au rendez-vous de celle qui accouche de son cri. Je consens à tout, le meilleur comme le pire, la vie dans la mort qui ne sont qu'une seule et même chose, mourir par l'étouffement de ce qui m'a le plus blessée, accepter la rencontre de l'horrible, consentir à mourir pour trouver la vie.

Extrait, 7 octobre 2011

Ce matin me cueille dans des mots qui cherchent leur éclosion. La chrysalide se tend jusqu'au déchirement, imminent. Écrire pour me laisser Être, laisser ma parole se dire par-delà ce monde muselé, crier, m'écrier et écrire.

Extrait, 14 août 2012

Fragment de vécu d'un stage auquel j'ai participé

Senti la colère me prendre dans la proposition de laisser sortir un oui ou un non. Dans le NON en fait. Ressenti cette colère en direct puis les larmes, seul véhicule connu pour ce qui cherche sa voie, le cœur qui se joint tambour battant, et le

terrible, terrible refoulement. Je me vois jeter des trombes d'eau sur le feu, je me vois mourir dedans et je choisis de dire NON. Alors OUI c'est maintenant que ça se passe. Et un membre de l'équipe d'animation qui se trouve à être aussi mon thérapeute, que je rappelle et qui hésite et que j'appelle encore, et lui qui veut me guider et moi qui dit non, par trois fois je dirai non, jusqu'à son appel à la confiance que j'accepte enfin. J'accepte de me laisser guider, j'accepte de suivre un rythme que j'apprendrai plus tard qu'il me construit avant que le hurlement ne se laisse accoucher de son cri. J'y vais et je suis le rythme, un rythme saccadé, acéré, chargé de violence, et dans chaque geste, chaque mouvement, la vague qui remonte depuis mon pubis jusqu'à l'extérieur de moi me porte et me transporte jusqu'à l'accouchement. J'accouche du NON que je n'avais jamais autorisé à s'exprimer. J'ai souvenir de la posture accroupie, je me sens lionne sur le point de bondir et mes yeux projettent sur cet homme toute l'inconcevable rage que je ne savais pas qui m'habitait. J'aurais pu le tuer. Accroupie dans ma puissance, capable de la contenir pour qu'elle s'exprime sans assassiner.

Je suis capable des plus grands consentements, mais je n'avais pas vu qu'avant de dire OUI, j'avais à crier NON. De mes premières prises de parole si difficiles, dans ma famille d'abord, seul un mince filet de voix parvenait à grand peine à franchir mes lèvres cousues au fil du secret imposé. Comme il m'en fallut des mots de plomb, durs comme le métal, avant que l'adoucissement ne survienne et leur donne des ailes! Claire Lejeune dit cette phrase magnifique : « Assurer la voix nouvelle-née de sa justesse, le temps de lui donner la confiance dont elle aura besoin pour cesser d'être un cri » (Lejeune, 1992, p. 37). Je découvre dans ma pratique de l'écriture cet effet de longueur de temps qui accorde toutes mes tonalités.

C'est en écrivant que je peux prendre la mesure de la puissance de vie qui coule dans mes veines, et c'est en me relisant que je découvre celle, plus grande, qui me fait couler dans l'immensité. Puis je relis encore et chaque boucle réursive m'emmène ailleurs. En même temps que mon délai d'auto-appropriation se réduit, je m'agrandis.

C'est Midal (2009, p. 54) qui nous montre où trouver une possibilité de dire oui à l'existence : « S'ouvrir à la vie n'est possible qu'à celui qui la prend tout entière, à celui qui n'en rejette aucune part ».

4.6 La délivrance : Naître à ma vie libre



Figure 12 :
Symbole de délivrance
Photographie de ma fille et ma petite-fille, 2005

Ces fragments d'une itinérance voudraient être le témoignage d'un homme à la recherche de son entièreté. Un homme entier, c'est aussi un homme qui, après l'avoir fuie ou niée, finit par accepter son ombre et par l'aimer comme soi-même.

(Leloup, 1994, p 8)

Nous voici parvenus à l'étape ultime de délivrance. De ma première naissance à la seconde, nous passerons par la mise au jour de ce qui s'y faufile pour s'y actualiser: ma relation avec ma fille. Je laisse dans l'ordre où ils se sont présentés ces derniers écrits entrecoupés des extraits qui arrivent à leur terme.

Au mouvant chemin qui me ramène chez moi, c'est tout l'éprouvant de mon lien tenu avec ma fille que je pleure du dedans. Je prends la mesure de l'ampleur des dégâts. Je n'aurais jamais cru qu'un regard lucide puisse m'acérer les yeux et l'âme de si douloureuse manière. Notre difficulté de reliance me donne le vertige. Il m'est donné de voir et de sentir ce qu'est la présence-absente avec une conscience nouvelle qui me glace jusqu'à la moelle. Cette proximité physique à mille lieues de nos cœurs enfermés n'est plus possible. L'absence, c'est l'impossibilité de communiquer dans la proximité. C'est deux personnes face à face qui n'arrivent pas à se dire. C'est une rencontre à l'envers de soi, la peau retournée qui nous laisse à vif, si intolérable que seule la séparation permet refuge. J'en prends pour témoin Bobin (1992, p. 106) : « Pour la plupart, il n'y aura jamais eu qu'un seul interlocuteur : le père ou la mère, figures souveraines par leur absence, écrasant la vie de tout le poids de ce qu'elles n'ont su donner ».

Comment accéder à du neuf? Du plus profond de mes cellules je sais que mon chemin passe par l'assumance de tout ce qui fut et de tout ce qui est. Cette image de déserts

qui encombrant mes portes grandes ouvertes me revient. Fuir ne me servirait à rien. Tout ce sable je m'en ferai une plage où venir aborder les rivages d'une mère qui offre ses eaux à la promesse du large. Au regard de la tâche qui m'attend, rien n'a plus de sens que cette œuvre de « re-génération ».

Mais voilà que je ne peux rien y faire. J'en suis à l'évidence que toute action entreprise dans l'intention de réparer ne ferait qu'aggraver. Je laisse alors remonter les paroles de Christiane Singer (2006, p. 84) : « Il n'est que d'accueillir une brîbe de cette souffrance noire dans son propre cœur, de l'y bercer, de l'y soigner. Et d'espérer qu'y œuvre l'alchimie d'amour. Tout le reste est du vent ».

La distance à elle seule crée l'espace qu'il faut, espace à nos anciennes manières de s'étirer jusqu'à se fendre. J'en suis à l'évidence qui me fait souhaiter la fêlure pour qu'enfin la Vie puisse s'y engouffrer, pénétrer là où j'ai failli, qu'au plus profond de mes failles la lumière enfin jaillisse. Je devais nettoyer tout l'obscur de l'inceste pour remonter le cours de ma blessure originelle, celle du lien mère-enfant, de ma singulière manière à travers le périlleux parcours de ma carte généalogique, et aussi toucher le chagrin infini de son universalité aux immanquables failles de toutes les mères du monde. « Si on devait dessiner l'intelligence, la plus fine fleur de la pensée, on prendrait le visage d'une jeune mère, n'importe laquelle. De même si on devait dire la part souffrante de tout amour, la part manquante, arrachée » (Bobin. 1989, p. 14). Je m'entends m'exhorter d'en finir avec mes agonies qui n'en finissent pas, et je m'entends aussi, de toute la bienveillance dont je suis capable, m'enjoindre de laisser pleurer ce qui a besoin d'être pleuré. Je cherche la bonne tonalité, entre l'accueil de ce qui se manifeste pour être transformé et une sorte d'accoutumance à la douleur infinie. Ma manière de me transformer cherche elle aussi sa transformation, accueillir la pesanteur avec plus de légèreté.

Il était une fois, à mon commencement... aux bribes du récit autobiographique que j'ai craché d'un seul jet, comme ma fille cracha son lait au jour premier qui la vit naître.

Extrait, 8 décembre 2008

Je suis née le 7 décembre 1957 à l'hôtel Dieu St-Vallier de Chicoutimi. Le cœur et le ventre de ma mère étaient secs, à l'image du désert affectif dans lequel était plongée ma famille. J'ai survécu. On dit que je ne faisais que pleurer, moi c'est le souvenir de ma mère qui pleure que j'ai. Au gouffre de sa souffrance, elle n'avait rien à donner.

Sept ans avant ma fille il y en eut une autre, petite vie extirpée de mon ventre pour l'achever avant que d'avoir commencé. Qu'est-ce qui commence et qu'est-ce qui s'achève, les époques font croisées aux événements qui défilent pour se superposer. Non que je veuille occulter les pères, mais comme des histoires qui s'emboîtent les unes dans les autres, j'ai traversé la plus manifestement traumatisante, celle qui m'éclaboussait aux plus noirs recoins, pour laisser apparaître l'autre tapie derrière, celle de la béance des naissances sans reliance. Pour paraphraser Campbell (1988), telle fut la traversée de mes terres dévastées.

À cette relecture vient au monde ce qui cherchait à se dire. J'écris comme une semence déposée à l'utérus de mes cahiers. La Vie y est tapie et s'agrandit jusqu'à sa mise au monde aux pages que j'ouvre et qui me redonnent ce que j'étais incapable de tenir en mes bras. « Le vouloir dire de la vie vient de s'écrier » (Lejeune, 1992, p. 37).

Extrait, février 2012

Comment faire pour maintenir le précieux des liens malgré la distance?

Ce sont les mots qui nous tissent. Ne vois-tu pas la trame invisible de nos vies qui nous entrelace de ses mailles agrandies? Elle nous tricote un grand manteau qui nous tient chaud. Qu'il soit de laine ou qu'il soit de peau, il nous couve et nous recouvre dans un immense nid d'où les petits s'envolent et reviennent, des froidures aux redoux. Dans l'appel du large qui te barque de vie, tes mots font voile de toutes les traversées. Ne crains pas le précieux qui prend son envol, pas plus que tu ne tentes de l'enfermer. Tout l'or du monde est cousu aux fibres du blason qui retrouve sa dorure. Que ce soit l'odeur d'un feu de feuilles ou celle salée de la mer qui t'appelle, tout te recommence et tu iras comme tu vas déjà, aux pas de tes mots, aux pas de ta vie. Il n'y a pas de distance pas plus que le précieux ne peut se perdre ou qu'un lien ne se meure.

En transcrivant ce texte je me sens descendre de ma tête à mon cœur, et puis jusque dans mes profondeurs. Je ressens un profond respect pour celle qui écrit, qui me laisse pétrifiée, attendant la suite comme si je pouvais passer le reste de mes jours à l'écouter : « *Cette voix-là qui perce le mystère de la nuit des temps* » (Lejeune, 1992, p. 37).

Extrait, 20 septembre 2011

Une femme errante de ses enfermements meurt et laisse apparaître l'autre, celle qui marche guidée par sa foi, vêtue de légère lumière comme d'une robe neuve.

Extrait, 1er octobre 2011

Ce jour neuf me recommence. Neuf aussi l'air que je respire. Au bout de ma résurrection tout arrive sans effort. J'ai marché dans la rue allégée, à mes propres yeux magnifiée. Mes formes anciennes s'en vont toutes seules, remerciées. Ma peau neuve se déploie dans la lumière que toute la pluie du monde ne saurait amoindrir. Je suis vivante!

Extrait, 18 novembre 2011

Je n'ai qu'à ouvrir mon regard sur ce qui se donne sans vouloir, ce qui attendait l'attention sans intention, pour frapper à la porte dans l'instant qui sait de lui-même qu'elle s'ouvrira. L'heure est à la fusion des couleurs tantôt séparées, créant des nuances inconnues jusqu'alors.

Extrait, 15 mai 2012

Foi de tous les possibles, grandeur retrouvée pour un destin renouvelé. Les larmes versées dépouillées d'amertume abreuvent les champs de batailles dévastés, calcinés, pour les rendre à la Vie qui se terrait au plus creux, intacte, préservée. Entends ma prière, mon chant, depuis le champ de bataille jusqu'au chant des mots, pour l'Âme qui libère ainsi sa parole.

Extrait, 19 mai 2012

Depuis ces terres d'ocre marocaines, je rentre chez moi, femme libre de son passé et rendue à sa Vie.

Je pose mes pas dans mes propres traces et prends la mesure du prodige qu'est mon chemin. N'entendez aucune vantardise sous mes propos, il n'y en a pas. Je dirais même

qu'il s'agit davantage d'humilité, de me voir et de me laisser voir ainsi rapatriant mes ombres pour que ma lumière apparaisse. Je ressens ma force et ma puissance tout autant que ma vulnérabilité. Les larmes qui roulent sur mes joues sont de gratitude infinie, pour le privilège qu'est celui d'avoir pu rencontrer dans cette vie les conditions propices à ma rédemption. Mes ailes rapiécées me permettent maintenant de voler, de tomber, me relever et encore m'envoler.

4.7 Pour conclure : une maïeutique de soi comme une marche pour la Vie...

Je joins à l'écriture, les représentations symboliques de ma marche vers la Vie, puisque ce sont ces images qui construisent mon chemin. J'emprunte à Mire-ô B. Tremblay (2009, p. 192) sa manière de dialoguer avec l'objet symbolique afin qu'il soit « révélateur de sens et porteur d'un potentiel de ré-enchantement qui agrandit la compréhension du réel avec un sentiment d'émerveillement ».



Figure 13 : Fragments de ma vie morte
Réalisé en 2008 avant l'écriture de mon récit de vie

Les choix qui se révèlent dans ce premier collage n'ont rien de banal : De l'absence de couleur représentant le noir de ce qu'avait été ma vie, à la place que nous occupons ma mère, ma fille, ma petite fille et moi, dans la continuité d'une lignée féminine qui me devançait et qui prendra toute son ampleur au cours de l'écriture de ce mémoire; des mots utilisés : le silence des mères, la double trahison de l'inceste, une cassure irréparable... du

potentiel transformateur de faire de sa vie une histoire comme œuvre d'alchimie qui passe par mon support privilégié : les études.

La parenté du collage et du vitrail me frappe encore. Il s'agit là d'une réunification de mes fragments éclatés, prodigieusement rassemblés à l'extérieur de moi alors que le travail de réunification intérieur n'était à l'époque pas achevé. J'ai sous les yeux la carte au trésor des morceaux de ma vie. J'ai mis devant moi la représentation graphique du travail que j'avais à effectuer, et même sans en être consciente, cette œuvre d'incorporation s'est réalisée.



Figure 14 : Du collage au décollage
Réalisé en 2010 en interrogation sur mon territoire de recherche

Le deuxième, réalisé en janvier 2010 élargit toutes les perspectives. Le foisonnement de couleurs qui le compose est annonciateur de la vie qui refleurit. Partant des racines profondes de la souffrance passée, il rebâtit les ponts qui pavent le chemin d'espoir de tous les possibles. Il nous tient, ma fille, ma petite-fille et moi dans un lieu de libération qui passe par l'écriture, dispositif au cœur de la transformation. La représentation des saisons comme longueur de temps, de patience, de persévérance et de foi, jusqu'à celle d'aimer symbolisée par la rose épanouie comme une résurrection. Le thème de la naissance y est nettement inscrit, de la mienne passant par celle de ma fille, puis de ma petite-fille, cycles de naissances qui se déroulent pour refaire les liens jusqu'à l'ultime libération, l'envolée de ma vie. Ces papillons qui s'envolent et sortent du cadre, ils sont toujours deux, un petit et

un plus grand, moi et l'Autre en moi, alliance et renaissance, envolés au vaste de l'horizon agrandi.

Là encore, je ne découvrirai que bien plus tard qu'il s'agissait du chemin tracé pour réaliser le passage de ma vie morte à ma vie vivante, chemin qui me ferait passer par tous mes enfermements pour enfin accéder à la liberté. Je ne saurais mieux décrire ce potentiel de ré-enchantement et d'émerveillement devant une telle manifestation du vivant.

Je ne suis plus la même. Tout au long de mon parcours je me suis vue m'agrandir les yeux d'une manière telle, que je vois toute chose d'une perspective nouvelle. Je me suis rassemblée et me rassemble encore, et je sais mon agrandissement en devenir constant. Partant de l'exil de soi, de tout dans l'autre pour quelques miettes d'amour, je me tiens maintenant dans l'immensité de mon cœur. Il m'arrive de me quitter, de juger, ou condamner, mais je ne peux plus y faire mon nid. C'est dans la chaleur de mon cœur qu'est ma nouvelle demeure. Il ne m'est plus possible de laisser ma vie aux mains de n'importe qui. La soumission et l'aliénation m'ont totalement désertée. Ma foi est grande et s'il m'arrivait de retourner en ces lieux, je crois en moi suffisamment pour savoir que le séjour serait de courte durée. Voilà l'interprétation que je fais du passage de l'enfermement à la liberté, de la vie morte à la vie vivante.

Au chapitre suivant, je reprendrai le premier niveau d'interprétation dans une deuxième boucle herméneutique qui porte l'intention de construire du sens pour moi, et pour la communauté.

CHAPITRE 5

SYNTHÈSE INTERPRÉTATIVE : DE QUELLE MANIÈRE MA PRATIQUE DE L'ÉCRITURE EST-ELLE TRANSFORMATRICE D'UNE VIE MORTE À UNE VIE VIVANTE?

*Ce n'est pas pour devenir écrivain qu'on écrit
C'est pour rejoindre en silence cet amour qui manque à tout amour
C'est pour rejoindre le sauvage, l'écorché, le limpide
Christian Bobin*

5.1 De boucle en boucle : construire du sens...

J'entame, avec cette synthèse interprétative, une autre relecture qui m'amène à dégager de mes écrits et de leurs effets, la façon qu'ils ont de répondre à ma question : De quelle manière ma pratique de l'écriture est-elle transformatrice d'une vie morte en une vie vivante? Je procéderai donc ainsi : plaçant d'abord le premier niveau d'interprétation sous la forme d'extraits en vrac, en retrait comme au chapitre précédent, j'écirai ensuite le second niveau qui deviendra ma synthèse. Il s'agit de dégager une vision d'ensemble pour construire du sens.

Le seul fait de l'entreprendre produit lui aussi son effet, celui de me déplacer à l'intérieur de moi pour toucher une forme de respect face à cette Autre qui s'exprime du bout de mes doigts, dans une force d'une émouvante fragilité. Lorsque ces états se produisent, j'ai la sensation de reculer en moi juste assez pour laisser s'ouvrir une porte, qui laisse apparaître son immuable présence et qui me laisse, moi, renversée, dans une sorte d'effacement empreint d'humilité.

5.2 Conception : Écrire pour rencontrer ma vie

Conception : Extraits en vrac du premier niveau d'interprétation

Une écriture qui traverse toutes mes couches, me percute et me bouleverse. Une insaisissable force, puissante, lucide et vulnérable. Une sorte de plongée dans mes profondeurs qui me fait rattraper mon ombre de mère pour restaurer les liens effilochés de ma lignée féminine. Un éveil de la conscience en alternance avec l'oubli. Un écart entre l'écriture et la lecture qui se rétrécit peu à peu et produit à mesure une réappropriation de mon expérience. L'une se couche (l'essoufflée d'avoir tant couru) et l'autre se lève (L'Autre qui est moi tout en ne l'étant pas).



Qu'est-ce qui se conçoit par l'écriture? Qu'est-ce que j'engendre ainsi? Le mot conception signifie pour moi création. Comme un peintre en son atelier prépare son espace, dispose ses couleurs et s'empare de ses pinceaux pour créer, mon choix d'écrire m'a mise en chantier, a préparé le nid d'un embryon qui grandit à mon insu, jusqu'à ce que j'en perçoive les palpitations et en suive le développement qui, bien qu'autonome, ne dépend que de moi...

Pendant des années, agissant comme une sorte de rempart contre la folie, me permettant de mettre à distance ce qui s'agitait furieusement en moi et que j'avais tant de peine à contenir, puis paradoxalement passant au mouvement inverse, me rapprochant peu à peu de tout ce que j'avais ainsi mis de côté. Mon processus d'écriture fut d'abord et avant tout un formidable régulateur de tension qui m'apprit, de tous mes états, l'autogestion. Avant que je n'apprenne à délimiter mes propres contours, n'ayant pas encore fait l'expérience des frontières, écrire me permit de stabiliser en moi les effets produits par tout ce qui m'affectait de l'extérieur.

Puis vint la lente mutation, qui en fit un long dialogue, un entretien infini entre moi et les mots sur la page. Quand ce qui s'écrivait parvenait à me surprendre, la fragmentée que j'étais, si étrangère à toute part d'elle s'exprimant si étonnamment, me faisait me considérer objet aux mains d'un quelconque phénomène qui ne pouvait à son tour que me demeurer

résolument étranger. À mesure que j'ai pu rapatrier mes fragments éclatés, mon rapport à ce que j'écrivais s'est vu lui aussi transformé, agrandissant mon espace intérieur, donnant davantage de vastitude à une parole naissante qui construisait pour moi un sens inédit.

L'écriture me permit de créer une caisse de résonance, un amplificateur de murmures, l'écho de ma propre voix d'abord, puis celui de l'Autre, dimension invisible de l'existence que mon regard ne peut que réduire à ce qu'il est capable actuellement de se représenter. Une caisse de résonance qui respire comme le soufflet de l'accordéon, mu par ma main au papier à musique de mes cahiers, y laissant la trace émouvante de tout ce qui cherche à s'actualiser pour me rendre ma verticalité. Tout ce qui s'écrit ne m'émeut pas de la même manière. C'est cette parole de l'Autre en moi laissant une empreinte vibrante qui me touche le cœur de manière telle, qu'elle en modifie jusqu'à mes plus denses structures.

Écrire pour rencontrer ma vie disais-je... Un espace de rencontre conçu par la plume où je pus non seulement naître à mon entièreté, mais naître aussi comme sujet libre, créateur de sa vie. Espace de création de ma Vie vivante.

5.3 Gestation : Entre la naissance de l'écriture et celle de la lecture...

Gestation : Extraits en vrac du premier niveau d'interprétation
L'embryon des potentialités, la somme des possibles de l'être.
Un temps pour laisser au temps le temps de faire son œuvre.
Alternance impatience/lâcher prise/patience/ persévérance. Un
long point d'appui, un accordage du corps et du psychique, de
la matière et de la pensée.



Le sens du mot gestation prend forme pour moi dans la capacité de suspendre le geste et l'action : ne rien faire. Laisser au temps le temps d'agir. Relâcher la volonté pour laisser à l'Autre une chance de me rattraper. Le temps n'est pas linéaire. Il se déploie dans toutes les dimensions et toutes les manières. Œuvrer à ma Vie nécessite du temps. Toutes mes cellules, qu'elles soient de mon corps ou de mon cœur, ont besoin de lenteur pour s'accorder au diapason de ce qui cherche la transformation. Avant que les grandes eaux du

changement ne parviennent à trouer mes cuirasses, tout de moi eut besoin de s'y laisser tremper, ramollir le durci, détacher l'incrûsté, adoucir le tranchant, polir le terni, infiltrer, percoler, mouiller jusqu'à plus soif, jusqu'à rendre possible la vie au plus profond ensevelie. Le compost a besoin de soins prolongés pour changer les ordures en fertile terreau. La sève se retire au plus creux tout ce que dure l'hiver avant d'éclater ses bourgeons au printemps resurgi.

Mon œuvre de naissance par l'écriture s'élabore d'elle-même de mes profondeurs, à mesure que je deviens matrice, à mesure que je me coule à ce moule qui me sculpte et me donne forme de Vie. Être prête, y porter attention et attendre, juste attendre.

5.4 Dilatation : Quand relire me fait advenir

Dilatation : Extraits en vrac du premier niveau d'interprétation

Attention à ne pas tuer dans l'œuf ce qui émerge enfin.
Laisser Être. Alternance de celle qui geint et de celle
qui barque. Instaure la conscience de l'Autre. Les mots me devancent et je m'y
avance. L'intérieur est de plus en plus synchrone avec l'extérieur.



À ce stade, il y avait déjà quelques temps que je percevais son mouvement, presque imperceptible au départ, puis s'amplifiant de ma capacité grandissante d'y porter attention. Me dilater fut un travail de détente de tous mes fascias resserrés, crispés de choc en choc depuis si longtemps qu'ils ne savaient plus respirer. Au temps d'avant, avant d'entreprendre ce travail d'agrandissement de mon espace intérieur, je n'avais pour exister que d'étroits corridors aux espaces si confinés, qu'il eut été impossible à toute nouveauté de venir s'y glisser. Je m'y revois, refusant d'en sortir et pourtant appelant désespérément le changement, confondant tout élan de vie en menace de mort assurée. Il me fallut longuement dilater ces espaces, gagnant de fois en fois d'infimes ouvertures, laissant peu à peu s'infiltrer l'air frais et la lumière du jour, pour laisser pénétrer en moi les inconcevables et les possibles qui firent que tout put encore advenir.

Dans la dilatation cependant, je n'ai pas qu'accueilli la détente bienfaisante. Dans ce nouvel espace au cœur même de chacune de mes cellules, s'est construite la conscience de l'incroyable présence de l'Autre, miracle de la naissance d'une relation en communion avec ma Vie elle-même. C'est cette forme d'amour immense qui vint et vient encore à bout de mes plus grandes blessures.

Il me faudrait inventer ici une boucle récursive qui repasserait par la gestation, qui encore laisserait au temps le temps d'agir. Je retrouve dans mes relectures cette cohabitation de l'ancien avec le nouveau, du plus petit avec le plus grand, donnant à vivre de tumultueux aller-retour qui ont parfois teinté d'illusoire les fragiles, mais si fondamentales avancées. Tout est affaire de premiers pas qui, l'un après l'autre, gagnent en assurance. Je suis devenue infatigable marcheuse aux chemins de ma liberté.

Le plus émouvant ici est que ce perpétuel agrandissement, cet advenir, fut rendu possible par l'empreinte de ma plume. C'est l'acte de relecture qui m'a rendue à ce qui demeurait invisible à mes yeux, dénouant l'habituelle invalidation pour m'installer en conscience dans un crescendo d'élargissement de ma perspective, m'entraînant inexorablement dans l'ouvert.

Mes écrits produisent sur moi le même effet que les images, ils me devancent et je m'y avance, guidée par eux comme une corne de brume guide le bourlingueur au brouillard meurtrier.

5.5 Expulsion : Écrire, s'écrire, s'écrier, crier

Expulsion : Extraits en vrac du premier niveau d'interprétation

C'est à partir de la joie que j'ai pu crier. À force de crier sur le papier, peu à peu ma parole s'est ajustée dans toutes ses tonalités. Longueur de temps. Le délai de réappropriation diminue et moi je m'agrandis.



Comme un fœtus parvenu à maturité emprunte le passage qui lui donnera la Vie, l'expulsion fut pour moi un incontournable qui me fit accéder à la mienne. Crier en écrivant ne comporte que le danger de se rencontrer, à l'abri des pages sous une couverture refermée. La répression avait pris pour moi une telle envergure, faisant taire le cri jusqu'au creux de mes oreilles, que l'expression avant de se libérer eut besoin d'un espace où s'expulser sans crainte de représailles et sans jugements, extérieurs ou intérieurs, quels qu'ils soient.

Mon processus d'écriture fait office de traversée du labyrinthe. J'écris et je me construis, me relire m'achemine en mon centre. Cette traversée est celle d'une femme debout qui consent à la rencontre du pire, qui ne sera jamais pire qu'une expérience déjà vécue, révolue. Mes peurs avaient la vivance de l'enfance, mais ne pas risquer de les affronter eut compromis toutes mes chances de vie vivante. Je suis émerveillée par l'intelligence de ces mécanismes dont je n'ai pas le contrôle, qui font surgir les fantômes aux détours du chemin, au seul moment où je suis suffisamment équipée pour les affronter. À l'instar de Mircea Eliade (2006) à propos du symbolisme du labyrinthe, mon processus d'écriture est une manière d'être au monde, qui en passant par mes épreuves, me fait parvenir en mon centre.

Si l'émotion se présente aussi vive qu'au premier jour qui l'a créée, il n'est que de la contenir suffisamment longtemps pour faire que la lumière du jour entraîne sa dissolution. Avec justesse, au moment où je ne m'en crois plus capable, tenir encore quelques instants et la transformation s'opère. De page en page mon cri s'adoucit, ma parole se transforme et trouve la justesse de son ton.

5.6 Délivrance : Naître à ma vie libre

Délivrance : Extraits en vrac du premier niveau d'interprétation
 Conscience du lien ténu avec ma fille.
 Conscience de la présence/absente et de ses effets désastreux, jusqu'à tenir en mon cœur la reliance. Assumance. Faire de mes déserts une plage de re-génération. Ne rien faire pour que l'alchimie opère. La distance physique crée de la présence du cœur. Ma manière de me transformer a besoin de légèreté. Occulter les pères pour rejoindre la mère. Semence déposée à l'utérus de mes cahiers.



La délivrance c'est la libération. C'est la dissolution complète de mes barreaux invisibles, le sauf-conduit qui m'ouvre toutes les portes et me donne accès au monde de tous les possibles. La délivrance c'est mon œuvre de rédemption, celle du droit à la liberté en toute priorité. C'est mon agrandissement en devenir constant qui me permet d'accueillir mes anciens réflexes d'enfermement depuis d'autres endroits de moi, suffisamment larges pour les aborder sous l'angle de possibilité de liberté. Et il en vient encore et à chaque fois se pose cette question qui s'installe elle aussi en réflexe : Comment donc pourrais-je gagner en liberté? Et le délai entre les deux s'amenuise, comme celui entre l'écriture et la lecture, m'étonnant parfois de sa quasi-simultanéité.

Délivrance rime avec assumance. Je n'ai plus peur de mon ombre. La voir si noire au blanc des pages, traînant avec elle le fond lumineux qui la révèle, a à jamais modifié mon regard. Je vois la beauté là où la laideur m'horrifiait, je prends la mesure de la grandeur au petit qui m'a presque tuée.

Ma gratitude est sans bornes pour ceux mis sur ma route qui ont su accompagner mon cri. J'ai tant crié sur le papier que j'ai fini par expulser ce cri à l'air libre, permettant à ma gorge de se détendre, laissant mes cordes vocales passer de la raucité à la musicalité. Comme il est léger l'espace qui me crée et m'envole, délesté des poids qui me noyaient aux eaux de ma vie morte.

5.7 Pour synthétiser : une maïeutique de soi comme une marche pour la Vie

Maïeutique de soi : Extraits en vrac du premier niveau d'interprétation

J'ai ouvert les yeux. Ma perspective s'est élargie et l'horizon est infini. Je suis passée de l'exil de soi à habiter mon cœur. La soumission et l'aliénation m'ont complètement déserté. Mes collages contenaient le chemin, ont fait arriver l'invisible dans le visible. Du noir à la couleur, faire de sa vie une histoire est un processus alchimique. La vie refleurit. Passer par ses profondes racines pour enjamber les ponts de l'espoir. L'image nous tient, ma fille, ma petite-fille et moi, dans un espace de libération qui passe par le dispositif de l'écriture pour tout transformer. Le passage des saisons jusqu'à l'éclosion de la rose, le temps d'aimer. Les papillons envolés sont deux, moi et l'Autre en moi.

Je vois dans ma vie les effets de mon écriture, qui s'échappent de mes cahiers et viennent me surprendre. Ils effacent le décalage entre vécu et ressenti, avivent les couleurs et aiguisent mes yeux. Depuis les mots qui me devançaient pour me faire advenir, je touche du doigt ce qui me précède et, miracle, parfois je m'y fonds.

Ma plus belle œuvre de régénération est celle de ma relation avec ma fille, qui une à une refait ses mailles, dans l'absence d'exigences et l'acceptation profonde de ce qui fut et ce qui est. J'ai appris à prendre soin du précieux, quoiqu'il arrive et quoiqu'il se dise. Au final ne rien faire fut ce que je fis de mieux. Demeurer dans la chaleur de mon cœur ouvert malgré la vulnérabilité, habitant le sensible malgré l'éloignement. Je m'émeus de cette capacité nouvelle à rester reliée, de cette expérience nouvelle du lien vivant qui ne connaît pas la distance. Cette photographie qui illustre ma délivrance est celle de ma fille et de ma petite-fille, je n'ai pas de souhait plus cher à mon cœur que cette régénération soit agissante bien au-delà de moi, au travers des générations qui se réparent. Que cette délivrance les délivre aussi de moi et de ceux qui nous ont précédés pour leur rendre leur plus entière liberté.

Encore écrivant, surviennent des parts de moi qui ne demandent qu'à être accueillies. Œuvrer à mon entièreté est un mouvement constant. Ainsi je viens tout juste de ramener Sylvie, quatorze ans, du fond de ses ténèbres jusqu'à la lumière. Je dois aux centaines de

pages que j'ai noircies la solidité qui me permet de prendre en mon cœur son désir d'en finir. J'ai habité le spectre entier de son mouvement vers le bas, accueilli et soigné en moi de tout le précieux que j'ai pu, comme je l'eus fait de mon enfant longuement veillé aux portes de la mort. J'ai vu alors son mouvement s'étirer vers le haut, j'ai senti sa chape noire se défaire comme de vieux tissus qu'on déterre. Je suis à la solennité de l'instant, grave et légère.

Écrire ce mémoire est un dispositif vivant d'une écriture qui me rend à ma Vie. Pour paraphraser Foucault (2001), l'écriture dans sa forme la plus large qui comprend aussi les images, est une pratique de soi qui m'a permis de m'installer en moi comme en un refuge. Quittant l'aliénation où j'étais enfermée, j'y ai construit ma capacité de devenir souveraine, sujet de ma vie. Ce mémoire est un miroir dans lequel je peux prendre la mesure de ma transformation, mesurer d'un regard élargi l'ampleur de cette transmutation de mon existence. Ma gratitude est incommensurable.

5.8 Pour conclure : De l'image qui produit l'écriture à l'écriture qui produit l'image

Je reprends cette synthèse dans l'intention d'en dégager un modèle, comme tenter d'assembler les morceaux de tous mes morceaux rassemblés. J'aimerais que mon regard soit suffisamment large pour embrasser le plus justement possible la manière qu'a ma pratique de l'écriture de transformer ma vie morte en vie vivante. Mes essais demeurent infructueux. Même mon analogie première avec le processus de naissance est devenue trop petite. Je ne réussis qu'à y exprimer une linéarité qui ne lui rend pas justice, qui ne donne pas à voir ce qui se déploie en mouvement spiralé dans toutes les directions pour créer l'infinitude du devenir humain, qui n'en finit pas de s'advenir à lui-même.

Je le laisse tout de même apparaître aux pages de ce mémoire comme la trace d'une manière de co-crée entre l'écrit et l'image, une sorte de réciprocité qui s'engendre l'une de l'autre.

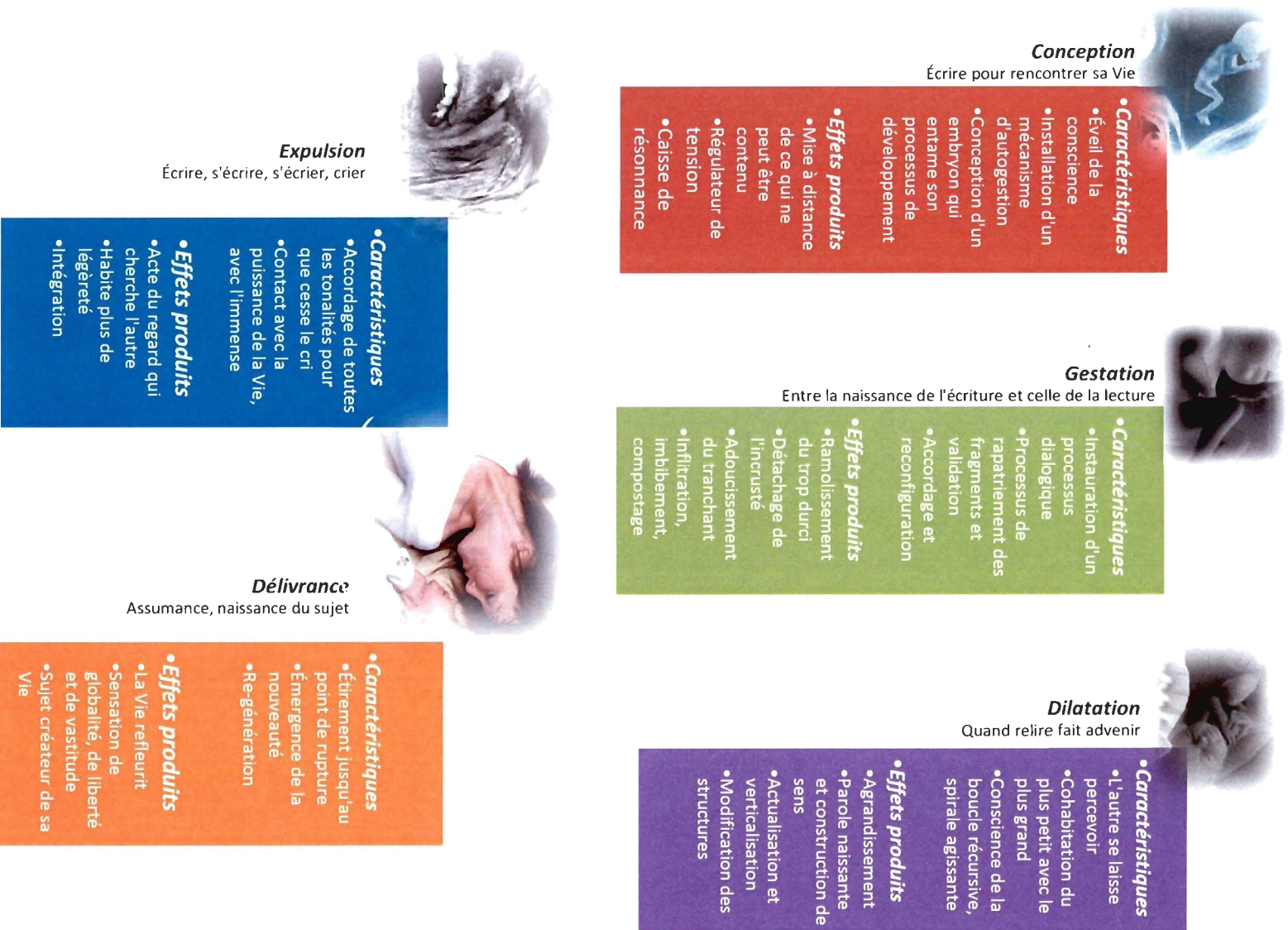


Figure 15 : Maïeutique de soi par l'écriture
Première représentation synthèse

L'image des images

Ne sachant comment poursuivre, j'ai fait ce que je sais faire : un collage. J'ai eu besoin de passer par la médiation des images pour me donner une vision d'ensemble et, à l'instar de Danielle Boutet (2012), espérer que cet acte laisse apparaître l'invisible dans le visible.

Ce qui me frappe en tout premier lieu, c'est que cette « image des images » réunit six générations. Je m'y trouve en plein cœur, avec au bas mes ascendants et tout en haut mes descendants. J'y vois bien sûr mon parcours de la vie morte à la vie vivante, l'une symbolisée par le papillon-squelette et l'autre par l'envol. Entre les deux, la vie préservée qui pousse et refleurit.

J'y suis représentée tout au long de ma croissance qui prit comme tuteur l'écrit et les images, jusqu'à ma seconde naissance qui fit apparaître l'Autre, représentée ici par ma photographie actuelle dédoublée de cette Autre.

Figure 16 : Maïeutique de soi par l'écriture
Deuxième représentation synthèse



Figure 17 : Maïeutique de soi par l'écriture
Troisième et dernière représentation synthèse

Perdue que j'étais aux fonds opaques et glauques de ma vie morte, j'ai suivi la spirale des mots comme un phare par brouillard. J'ai baigné à toutes mes eaux pour jeter des ponts et créer la rencontre, j'ai rejoint la force fragile de ma vie et relié tous les fils. J'accomplis mon destin de liberté dans le déploiement de ma verticalité. Je suis vivante.

Et donc pour la première fois de ma vie peut-être, j'ai pris ma lampe et, laissant la frange des occupations quotidiennes et des relations où tout paraît évident, je suis descendu dans mon moi le plus intérieur, dans les abysses les plus profondes d'où

je sentais confusément que mon pouvoir d'action émanait. Mais à mesure que je m'éloignais des certitudes conventionnelles qui font que la vie sociale est superficiellement éclairée, je devenais conscient que je perdais contact avec moi-même. À chaque pas de la descente une nouvelle personne se révélait en moi dont je n'étais plus sûr du nom, et qui ne m'obéissait plus. Et quand je dû arrêter mon exploration parce que le chemin disparaissait devant mes pas, je trouvai un abyme sans nom à mes pieds, et de lui vint – émergeant de je ne sais où – le courant que j'avais osé appeler MA vie ». Teilhard de Chardin

Je n'appartiens plus qu'à ce qui est à découvrir, au-delà du connu, là où m'envoleront chacun de mes pas.

CONCLUSION

*Tous les chemins nous exilent
Soit de demain, soit d'autrefois
Les paysages qui défilent
Nous font ressembler à des îles
Qui n'ont pas encore fait leur choix
Un jour, se tenant immobile
Le vrai voyageur s'aperçoit
Que, de ses pas, les plus utiles
Le faisaient arriver chez soi*

Gilles Vigneault

Le parcours...

Je voulais devenir porteuse d'espoir, je suis devenue marcheuse immobile aux boucles concentriques qui m'acheminaient en mon centre. Ma trajectoire singulière passait par de centaines de pages noircies, dans l'espace de rencontre engendré entre le temps de l'écriture et celui de la relecture. Écrire et me relire furent pour moi comme insérer une clé au cœur de mes espaces verrouillés, pour me surprendre et m'ouvrir dans l'effort de comprendre. Je ne suis qu'écho qui se réverbère aux profondeurs de mes creux. Écrire ce mémoire fut aussi instrument de résonnance, musique ou empreinte, qui me fit passer de mes froidures à l'incandescence de ma vie.

J'ai parcouru loupe à la main mes champs de données, en ai traqué les objets à étudier, guettant les phénomènes, en épiant le sens pour interpréter le chemin. J'ai scruté tête baissée puis, retournant mon regard, sursauté de me retrouver nez à nez avec celle-là même qui avait tant cherché.

Les limites...

Je situe ma pratique de l'écriture comme une pratique psychosociale à l'égard des objectifs de cette maîtrise. Il s'agit pour moi d'un renouvellement de ma manière d'être au monde qui s'est opéré par ce passage de la vie morte à la vie vivante.

Toutefois, l'écriture est un dispositif qui m'est tout à fait singulier et ne me semble pas généralisable à toute personne souhaitant s'engager dans une telle démarche. Pourtant, le désir d'accession à la vie vivante s'universalise dans toute sa légitimité du vouloir devenir souverain dans sa propre vie et ainsi, contribuer au devenir du monde. Le devenir vivant peut-il se conjuguer au pluriel d'autres êtres humains enfermés au déterminisme de leurs traumatismes passés? Chercher la clé d'un mécanisme si intimement singulier capable d'ouvrir une porte au cœur de l'enfermement représente à mes yeux un potentiel de possibles que je pourrais passer le reste de ma vie à explorer.

Ainsi pourrais-je renouveler ma pratique à travers une passion pour un objet de recherche au potentiel illimité : le devenir vivant.

Des chercheurs de l'Université de Genève (2013) ont découvert que les abus, en plus de laisser une trace psychique chez les victimes, laissent dans leur ADN une trace biologique qu'il est maintenant possible de mesurer. L'épigénétique démontre que le vécu influence la génétique et crée du transgénérationnel. Et si l'accès à une vie vivante pouvait en modifier l'inscription dans l'autre sens?

La suite...

Mon rêve est celui de tenir la main d'autres personnes revenues de l'enfer pour, ensemble, nous tenir debout fragiles mais vivants, dans la puissance tranquille d'un silence qui vient à bout de toute forme de violence.

Je sais que cette mise en action dans le monde ne peut être l'objet de ma volonté, j'ai le désir de me mettre au service de la vie elle-même qui connaît bien mieux que moi le chemin. Alors je continuerai d'écrire et de plonger au cœur d'images et de collages qui j'espère en traceront la voie.

BIBLIOGRAPHIE

Imprimés : Livres, périodiques, thèses, publications gouvernementales, actes de colloques, etc.

Amar, Y. (1999). *L'effort et la grâce*. Paris : Éditions Albin Michel.

Barbier, R. (1996). *La recherche action*. Paris : Anthropos.

Bardin, L. (1977). *L'analyse de contenu*. Paris : Presses universitaires de France.

Beauchesne, M. (2012). *Pouvoir devenir sujet, au cœur et par-delà les contraintes biographiques : un itinéraire de formation à la reliance*. Mémoire de maîtrise. Département des sciences de l'éducation. Université du Québec à Rimouski.

Berger, E. (2007). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Éditions point d'appui.

Bobin, C. (1989). *La part manquante*. Paris : Éditions Gallimard.

Bobin, C. (2005). *Prisonnier au berceau*. Paris : Mercure de France.

Bobin, C. (2011). *Un assassin blanc comme neige*. Paris : Gallimard.

Bois, D. et Austry, D. (2007). *Vers l'émergence du paradigme du sensible*. Revue Réciprocités, no 1. Novembre 2007.

Boutet, D. (2012, mai). *L'espace intérieur comme monastère : récit, musique et expérience spirituelle*. Communication présentée à la journée d'étude *Écritures poétiques, écritures du sacré : interactions*, CELIS, Université Blaise-Pascal, Clermont-Ferrand, France.

Campbell, J. (1991). *Puissance du mythe*. Paris : Les Éditions j'ai lu.

Campbell, J. (1988). *The power of myth*. New-York : Betty Sue Flowers Editor.

Chevalier, J. et Gheerbrant, A. (1982). *Dictionnaire des symboles : Mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres*. Paris. Éditions Robert Laffont et Éditions Jupiter.

- Chiriaeff, L. (1995). *Comme un cri du cœur II : Témoignages*. Montréal : Éditions L'essentiel. 20-36.
- Cyrulnik, B. (2004). *Les vilains petits canards*. Paris : Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2008). *Autobiographie d'un épouvantail*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2010). *Mourir de dire : La honte*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. et Morin, E. (2010). *Dialogue sur la nature humaine*. Paris : Éditions de l'aube.
- De Gaulejac, V. (1999). *L'histoire en héritage : roman familial et trajectoire sociale*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Dorion, H. (1998). *Les murs de la grotte*. Paris. Ela La Différence.
- Dorion, H. (2010). *L'étreinte des vents*. Montréal. Les Presses de l'Université de Montréal.
- Eliade, M. (2006). *L'épreuve du labyrinthe : Entretiens avec Claude-Henri Rocquet*. Monaco : Éditions du Rocher.
- Forget, N. (2006). *Chiriaeff – Danser pour ne pas mourir*. Montréal : Québec Amérique.
- Foucault, M. (2001). *L'herméneutique du sujet*. Paris : Éditions Seuil/Gallimard.
- Galvani, P. (2004). *Exploration de moment intense et de sens personnel des pratiques professionnelles*. Revue Interaction, vol.8, no 2, pp. 95-121.
- Galvani, P. (2006). L'autoformation : *Actualité et perspectives*. Revue Éducation permanente. No 168. Septembre 2006.
- Galvani, P. (2010). *L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle : Autoformation, perspectives de recherche*. Paris : Les Presses Universitaires de France.
- Gohier, C. (2004). *De la démarcation entre critères d'ordre scientifique et d'ordre éthique en recherche interprétative*. Recherches qualitatives. Vol. 24, pp. 3-17.
- Gómez, L. (1999). *Une démarche autobiographique dans la quête de l'identité d'éducateur*. Mémoire de maîtrise. Rimouski : Département des sciences de l'éducation. Université du Québec à Rimouski.
- Gómez, L. (2009). *L'approche culturelle de l'enseignement en formation initiale de maîtres : un cadre théorique et conceptuel pour l'accompagnement pédagogique*. Thèse doctorale. Rimouski : Université du Québec à Rimouski.

- Jobin, A.-M. (2002). *Le journal créatif*. Le Gardeur : Éditions du Roseau.
- Lainé, A. (1998). *Faire de sa vie une histoire*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Langlois, D. et Langlois, L. (2005). *La psychogénéalogie*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Lejeune, C. (1992). *L'atelier*. Montréal : Les Éditions TYPO.
- Leloup, J.-Y. (1994). *L'absurde et la grâce*. Paris : Éditions Albin Michel.
- Leloup, J.-Y. (2000). *L'icône, une école du regard*. Paris : Éditions Le Pommier-Fayard.
- Leloup, J.-Y. (2002). *Une femme innombrable*. Paris : Albin Michel.
- Loureau, R. (1988). *Le journal de recherche*. Paris : Éditions Méridiens Klincksieck et Cie.
- Midal, F. (2009). *L'amour inexaucé* : Rainer Maria Rilke. Paris : Éditions Points.
- Midal, F. (2009). *Risquer la liberté*. Paris : Éditions Seuil.
- Midal, F. (2010). *Pourquoi la poésie?* Paris : Éditions Pocket.
- Morin, E. (1999). *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*. Paris : Unesco.
- Morin, E. (2008). *La Méthode*. Paris : Les Éditions du Seuil.
- Neuburger, R. (2005). *Le mythe familial*. Issy-les-moulineaux : ESF Éditeur.
- Nolin, D. (2006). *L'art comme processus de formation de soi*. Paris : L'Harmattan.
- Paré, A. (2003). *Le journal, instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.
- Pilon, J.-M. (2001). *Maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. UQAR, 37 p.
- Pinkola Estès, C. (1996). *Femmes qui courent avec les loups*. Paris: Grasset.
- Roustang, F. (2006). *Savoir attendre pour que la vie change*. Paris : Odile Jacob.
- Singer, C. (1988). *Histoire d'âme*. Paris : Éditions Albin Michel.
- Singer, C. (1992). *Une passion*. Paris : Éditions Albin Michel.
- Singer, C. (2001). *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*. Paris : Éditions Albin Michel.

- Singer, C. (2002). *Les sept nuits de la reine*. Paris : Albin Michel.
- Singer, C. (2005). *Choisis la vie et tu vivras!*. CD audio. Carignan : Éditions Alexandre Stanké.
- Singer, C. (2006). *Seul ce qui brûle*. Paris : Albin Michel.
- Singer, C. (2007). *Derniers fragments d'un long voyage*. Paris : Albin Michel.
- Tremblay, M. B. (2009). *Révélation et construction de sens : Une formation dialogique pour une pratique du ré-enchantement*. TransFormations : Recherches en éducation des adultes : 4 (2), 185/208.
- Vannier, A.-M. (2006). *La naissance de Dieu dans l'âme chez Eckhart et Nicolas de Cues*. Paris : Éditions du cerf. 39/54.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris : Presses universitaires de France.
- Vigneault, G. (2010). *Les paroles s'envolent : L'apprenti sage II*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Vigneault, G. (CD). *Arriver chez soi*. Terrebonne : Les Éditions Le Vent qui Vire.
- Villeneuve, M. (2007). *Des pas sur la page*. Montréal : Éditions Fides.

Média électroniques

- Cyrułnik, B. (2012) *L'école et la résilience* : <http://www.youtube.com/watch?v=TnDryBBxQTs>
- Leloup, J.-Y. (2012). *La connaissance qui guérit*. <http://epanews.fr/video/jean-yves-leloup-la-connaissance-qui-gu-rit>.
- Midal, F. (2009). *Risquer la liberté*. <http://revolution-lente.coerrance.org/fabrice-midal-risquer-la-liberte.php>.
- Centre SOTERIA : centre.soteria@gmail.com
- Un site officiel : www.fasciatherapie.com
- Université de Genève. (2013) : <http://www.rts.ch/video/info/journal-19h30/3745896-des-chercheurs-de-l-unige-ont-decouvert-que-les-abus-laissent-une-trace-biologique-dans-l-adn-des-victimes.html>

ANNEXE 1

LA SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE

Que sont les fascias?

Les fascias sont ces tissus conjonctifs élastiques qui enveloppent tous les organes et participent à la cohérence et à la stabilité du corps. Ils contribuent au bon fonctionnement cellulaire et immunitaire.

Pour absorber les chocs physiques et psychiques auxquels nous sommes continuellement soumis, les fascias peuvent être amenés à réagir par des tensions et des crispations pouvant aboutir à divers dysfonctionnements parfois pathologiques.

L'action du fasciathérapeute redonne aux fascias souplesse, capacité d'adaptation et sensibilité permettant d'optimiser leur rôle de gardien du bon fonctionnement corporel somato-psychique.

Qu'est-ce que la somato-psychopédagogie?

Somato désigne le corps, parce que cette approche nous apprend à ressentir notre corps plus finement.

Somato-psycho indique que cette méthode sollicite le lien entre le corps et le psychisme; elle sollicite ce lien dans les deux sens : d'une part, en nous invitant à nourrir notre réflexion d'informations venant du corps; d'autre part, en nous apprenant à reconnaître et à prendre en compte les effets de la pensée sur le corps.

Somato-psychopédagogie désigne le fait qu'il s'agit d'une pédagogie, c'est-à-dire d'une méthode qui nous invite à apprendre. La somato-psychopédagogie est donc une discipline qui étudie par quels moyens on peut apprendre et grandir en conscience à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti.

Ces définitions sont tirées de brochures publicitaires produites par le centre SOTERIA :

Centre SOTERIA : centre.soteria@gmail.com

Un site officiel : www.fasciatherapie.com

